înghite Platon, nu Prozac!

Lou Marinoff

Editori: Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu
Director Editorial: Magdalena Mărculescu
Design: Radu Manelici
Redactor: Alexandra Hânsa
Director Producţie: Cristian Claudiu Coban
DTP: Victoria Gârlan
Corectură: Eugenia Ţarălungă, Elena Biţu

DESCRIEREA CIP a Bibliotecii Naţionale a României
Marinoff, Lou
Înghite Platon, nu Prozac!: aplicarea înţelepciunii eterne la problemele de zi cu zi / Lou Marinoff; trad.: Florin Lobonţ – Bucureşti:
Editura Trei, 2009
ISBN 978–973–707–355–6
I. Lobonţ, Florin (trad.)

1

Copyright © Editura Trei, 2010
C.P. 27–0490, Bucureşti
T/F: 4 021 300 60 90
E: comenzi@edituratrei.ro
W: edituratrei.ro

CELOR CARE AU ŞTIUT CĂ
FILOSOFIA ESTE BUNĂ
LA CEVA, DAR N-AU
PUTUT NICIODATĂ
SPUNE CU EXACTITATE
LA CE ANUME.

I. „Raţiunea singură este cea care face viaţa fericită şi plăcută prin expulzarea tutoror Concepţiilor sau Opiniilor false, întrucât acestea pot perturba mintea în felurite chipuri.”

EPICUR

II. „Viaţa necercetată nu merită trăită.”

SOCRATE

III. „Timpul vieţii omeneşti nu este decât un punct, substanţa este un flux, percepţiile ei, fade, iar compoziţia corpului coruptibilă, sufletul o adiere, soarta ceva inscrutabil, iar faima un lucru fără noimă... Atunci ce-l poate îndruma pe om? Un singur lucru: filosofia.

MARC AURELIU

IV. „Norii suferinţei mele s-au risipit şi-am sorbit lumina. Adunându-mi gândurile, mi-am întors privirile către chipul medicului meu. Mi-am îndreptat ochii către ea, fixând-o, şi-am văzut că era cea în a cărei casă am fost îngrijit încă din copilărie: Filosofia.”

ANICIUS BOETHIUS

V. „Omul nu poate supraestima măreţia şi puterea minţii sale.”

GEORG FRIEDERICH HEGEL

VI. „A face filosofie înseamnă a-ţi explora temperamentul şi, în acelaşi timp, a încerca să descoperi

adevărul.”

IRIS MURDOCH

VII. „Tâmplarii dau formă lemnului; meşterul arcar dă formă săgeţilor; înţelepţii se formează pe ei înşişi.”

BUDA

Editura HarperCollins Publishers Inc. îşi exprimă recunoştinţa pentru permisiunea de a reproduce următoarele texte:

Capitolul 1: Extras din „Little Gidding” de T.S. Elliot apărut în *Four Quartets*, © 1942, reînnoit în 1970 de Esme Valerie Elliot, publicat cu permisiunea lui Harcourt, Inc.

Capitolul 2: Extras din *The Myth of Mental Illness* de Thomas Szasz, apărut la HarperCollins Publishers, © 1961 Paul B. Hoeber, Inc. ©1974 Thomas S. Szasz, M.D.

Capitolul 3: Extras, reprodus cu permisiunea editurii, din *Philosophical Investigations* de Ludwig Wittgenstein, Blackwell Publishers, © 1997.

Capitolul 4: Extras, reprodus cu permisiunea editurii, din *Theories and Things* de W.V. Quine, publicat de Harvard University Press, Cambridge, Mass., © 1981 President and Fellows of Harvard College.

Capitolele 4 şi 6, Apendix E: Extrase din C.G. Jung şi Wilhelm Baynes ed., *I Ching*, © 1967 Princeton University Press. Reproduse cu permisiunea Princeton University Press.

Capitolul 8: Extras din *The Prophet* de Kahlil Gibran. © 1923 Kahlil Gibran, reînnoit în 1951 de Administratorii CTA ai Fondului Kahlil Gibran şi Mary G. Gibran. Reprodus cu permisiunea acordată de Alfred A. Rnopf.

Capitolul 12: Studiul de caz al lui Ben Mujuskovic, apărut pentru prima oară în Lahav, Ran şi Tillmann, Maria (editori), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham, University Press of America, Inc., 1995.

Extras din Thomas Mann, *The Beloved Return*s, reprodus cu permisiunea editorului, Alfred A. Knopf.

MULŢUMIRI

Doresc să aduc mulţumiri predecesorilor şi contemporanilor mei filosofi pentru inspiraţia lor perenă. Filosofia este un râu nesfârşit, curgând pe alocuri cu meandre, pe alocuri fără, însă nesecând niciodată.

Le mulţumesc colegilor mei din mediul academic şi profesional, din America şi din străinătate, pentru schimbul constructiv de idei. Ei alimentează flacăra căutărilor filosofice prin intermediul teoriilor clarificatoare şi practicilor eficace.

Adresez mulţumiri şi practicienilor care au contribuit cu studii de caz. Din cauza restricţiilor uzuale, nu este posibil să menţionăm fiecare aport. Am folosit studii de caz din partea următorilor: Keith Burkum, Harriet Chamberlain, Richard Dance, Vaughana Feary, Stephen Hare, Alicia Juarrero, Chris Mecullough, Ben Mijuskovic, Simon du Plock şi Peter Raabe. Le mulţumesc, de asemenea, şi practicienilor ale căror lucrări sau analize am avut ocazia să le menţionez, precum Gerd Achenbach, Stanley Chan, Pierre Grimes, Kenneth Kipnis, Ran Lahav, Peter March şi Bemard Roy.

Aduc mulţumiri şi colegilor noştri olandezi – în special Dries Boele şi Ida Jongsma – pentru iniţierea primului nucleu de facilitatori americani în metoda nelsoniană a dialogului socratic.

Îmi exprim, de asemenea, gratitudinea faţă de mulţi alţii, ale căror viziune clară şi sprijin constant au contribuit la apariţia şi răspândirea practicii filosofice în America – inclusiv Charles DeCicco, Joelle Delbourgo, Ruben Diaz jr., Paul del Duca, Ron Goldfarb, John Greenwood, Robbie Hare, Mahin Hassibi, Merl Hoffman, Ann Lippel, Thomas Magnell, Robyn Leary Mancini, Jean Mechanic, Thomas Morales, Yolanda Moses, Gerard O’Sullivan, Mehul Shah, Paul Sharkey, Wayne Shelton, Jennifer Stark, Martin Tamny şi Emmanuel Tchividjian.

Îi mulţumesc lui Tim Duggan pentru convivialitatea şi expertiza lui editorială.

În fine, îi aduc mulţumiri lui Colleen Kapklein, care a tălmăcit cu pricepere într-o proză accesibilă peroraţiile mele eliptice. Am învăţat că orice filosof riscă să scrie o carte nepopulară dacă este complet lipsit de ajutor. La urma urmei, este darul nostru de a lua lucruri simple şi a le transforma în chestiuni uimitor de complicate. Spre deosebire de aceasta, scrierile populare necesită arta transformării chestiunilor complexe în lucruri simple, fără a le aduce alterări. Fără ajutor avizat, n-aş fi fost în măsură să concep, darămite să duc la bun sfârşit, o asemenea sarcină.

LOU MARINOFF
New York City, 1999

* * *

Studiile de caz din lucrarea de faţă au fost preluate din propria mea practică de consiliere sau din practici ale colegilor mei, care le-au oferit voluntar spre a fi incluse în text. Anonimitatea clienţilor noştri a fost protejată prin modificarea numelor, ocupaţiilor, denumirilor topografice, detaliilor şi a altor informaţii referitoare la aceştia. Deşi identităţile le-au fost ficţionalizate, beneficiile filosofice pe care le-au obţinut sunt cât se poate de reale.

STUDIU INTRODUCTIV

FORME FILOSOFICE ACTUALE ALE CONSILIERII ŞI PSIHOTERAPIEI

După un hiatus de aproape 2 000 de ani, în care s-a retras în turnul de fildeş al iniţiaţilor, filosofia se pregăteşte să aducă din nou o contribuţie majoră la îmbunătăţirea calitativă a vieţii umane în forma ei concretă, practică. În urma proliferării, diversificării şi impactului social fără precedent al consilierii şi psihoterapiei, a apărut atât nevoia, cât şi şansa (re) întâlnirii dintre filosofie şi consiliere.

Dar ce este consilierea şi, derivat, profesia sau profesiile axate pe aceasta? Spre deosebire de terapie, în sensul clasic, larg acceptat al termenului, consilierea însumează diverse forme non-medicale de terapie a dialogului puse în serviciul oamenilor confruntaţi cu probleme non-patologice. Desigur, această distincţie nu este unanim acceptată, numeroşi psihoterapeuţi descriindu-şi profesia drept „consilier”. Şi viceversa. Deşi disputele terminologice interminabile care gravitează în jurul acestui termen nu fac obiectul introducerii de faţă, câteva minime precizări sunt necesare, spre a evita adăugarea, printre cititorii cărţii lui Marinoff, de noi confuzii la cele deja existente.

Neîndoielnic, consilierea a devenit unul dintre fenomenele culturale contemporane. Pentru foarte multă lume, consilierii au înlocuit duhovnicii şi preoţii. Mii de profesionişti din diverse domenii ale asistenţei umane se autointitulează consilieri sau practicieni ai tehnicilor de consiliere. Potrivit lui Ernesto Spinelli, consilierea desemnează interacţiuni interpersonale, vizând atingerea anumitor obiective.[1] Însă cel care a formulat sensul terapeutic contemporan al termenului a fost Carl Rogers. Rogers a criticat fundamentele medicale ale terapiei, sugerând posibilitatea terapiei non-psihiatrice, non-psihanalitice şi non-behavioriste. Terapia sa umanistă, centrată pe „client” (care venea să înlocuiască „pacientul”, „strivit” sub autoritatea medicilor) – ulterior redenumită terapie centrată pe persoană – avea un caracter non-directiv. Povestea clientului (respectiv relatarea de către acesta – în propriul ritm – a cauzelor care-i creau suferinţă sufletească) era plasată în centrul şedinţei de terapie. Contribuţia

1 Ernesto Spinelli, *Demystifying Therapy*, London, Constable, 1994, *passim*.

terapeutului consta în încurajarea relatării prin respectarea necondiţionată a clientului ca persoană şi prin atitudinea neprefăcută, onestă faţă de acesta. Rogers era convins că numai dacă sunt trataţi în acest fel, clienţii îşi activează potenţialul de rezolvare a problemelor personale şi au posibilitatea dezvoltării personale, numită de Rogers şi autoactualizare. Departe de a avea vreun caracter medical, conceptele sale umaniste de empatie, încredere, congruenţă, atitudine pozitivă necondiţionată etc., denumesc atribute personale, fiind, în mod esenţial, calităţi „fenomenologice", sugerând prin aceasta valenţe şi deschideri filosofice, integrate ulterior în formele consilierii filosofice propriu-zise[2].

Potrivit lui Peter Morall, printre membrii marelui public şi printre numeroşi terapeuţi profesionişti continuă să persiste ideea că, din cauza moştenirii sale „demedicalizate", consilierea este inferioară psihoterapiei[3]. În acord cu Morall, Spinelli nota că practicienii, care se autodenumeau mai curând psihoterapeuţi, decât consilieri (şi care e posibil să fi ales un curs de specializare în „psihoterapie" în defavoarea unuia de „consiliere"), ar putea face acest lucru presupunând că le asigură un status superior. În ceea ce-l priveşte, Spinelli nu vede nicio deosebire reală între semnificaţiile celor două denumiri. Ambele profesii au aceleaşi scopuri (care constau, în mare, în rezoluţia problemelor personale şi înaintarea către schimbarea personală), împărtăşesc constructe teoretice şi acordă o mare importanţă „relaţiei terapeutice" dintre terapeut şi client[4].

* * *

Filosofia a parcurs un drum lung de la utilizarea ei drept cercetare şi „medicină a sufletului" de către vechii greci (în

2 Vezi Carl Rogers, *A deveni o persoană,* Bucureşti, Editura Trei, 2008; Howard Kirschembaum şi Valerie Land Henderson (coord.) *The Carl Rogers Reader*, London, Constable, 1990, pp. 78, 85, 86, 87.

3 Peter Morall, *The Trouhle with Therapy*, Maidenhead, Open University Press, 2008, p. 51.

4 Cf. *Ibidem*. Marinoff atribuie şi el celor doi termeni sensuri echivalente, utilizându-i alternativ.

frunte cu Socrate, stoicii şi epicureicii) până la specializările excesive ale veacului al XX-lea. În special de-a lungul ultimelor două-trei sute de ani, „filosofii academici au dus departe cunoaşterea noastră vizând probleme importante, precum natura justeţii şi injusteţii şi a vieţii bine trăite, şi au dezvoltat tehnici tot mai mai rafinate de analiză filosofică. Recent, adepţii filosofiei aplicate s-au folosit din ce în ce mai mult de aceste reflecţii şi tehnici în soluţionarea de probleme etice aparţinând domeniului public, precum drepturile animalelor şi eutanasia."[5] Un număr crescând de filosofi – mai precis „filosofii practicieni" – au dus aceste evoluţii un pas mai departe şi au început să ajute oamenii obişnuiţi să folosească filosofia în consiliere, management şi în diverse cadre educaţionale.

> *„Marile întrebări filosofice referitoare la viaţă şi la sensul ei nu sunt chestiuni medicale. Ele nu sunt numai – şi nici măcar în primul rând – întrebări psihologice. Ele nu încap pe agendele terapeutice ale psihologiei contemporane."*[6]

Au consilierii, în general, nevoie de filosofie? Rezultatul analizei teoriei şi practicii, proprii unor forme de consiliere precum cea existenţială, cognitivă sau filosofică, este acela că, deşi metode terapeutice remarcabile precum empatia rogeriană îi ajută pe oameni în mod considerabil, ele pot fi şi mai utile dacă beneficiază de aportul analizelor şi tehnicilor filosofice. În mod similar, filosofii care lucrează în domeniul consilierii pot obţine foloase considerabile de pe urma ideilor şi experienţei psihoterapeuţilor înclinaţi către filosofie – consilieri existenţiali, cognitivi şi logoterapeuţi – care aplică deja de o bună bucată de vreme filosofia în consiliere. Tim LeBon numeşte toate aceste forme de consiliere asistate de filosofie variante ale „terapiei înţelepte".

> *„Încă de la primele mele excursuri, ca student, în sferele filosofiei, am avut mereu sentimentul că adevărata importanţă a filosofiei o reprezintă potenţialul ei practic.*

5 Tim LeBon, *Wise Therapy*, London, New York, Continuum, 2001, p. Xi.
6 Alex Howard, *Philosophy for Counselling and Psychotherapy*, Basinstoke, Palgrave, 2000, p. Vii.

Experienţa mea ca terapeut a confirmat atât necesitatea ca terapia să vină în sprijinul oamenilor cu «probleme de viaţă», cât şi potenţialul cabinetului consilierului filosofic de a deveni o arenă în care oamenii pot primi acest ajutor." [7]

Filosofia poate ajuta consilierii în cel puţin trei modalităţi principale: activitatea analitic-informativă filosofică dusă cu clienţii, soluţionarea dilemelor terapeuţilor înşişi şi evaluarea fundamentelor teoretice şi beneficiilor consilierii.

Drept dovadă a profundei lor afinităţi cu filosofia, „terapiile înţelepte" fac apel în mod regulat la cele mai importante elemente ale acesteia: obiectul, metodele şi natura sistematică. Potrivit *Oxford Companion to Philosophy*, filosofia se defineşte drept:

gândire raţională critică de o factură mai mult sau mai puţin sistematică privitoare la natura generală a lumii (metafizica sau teoria existenţei), justificarea credinţelor (epistemologia sau teoria cunoaşterii) şi fundamentele călăuzirii vieţii (etica şi teoria valorilor)[8] .

Printre întrebările metafizice cele mai importante se situează cea privitoare la sensul vieţii. Plecând exact de la această preocupare profundă, logoterapeuţii inspiraţi de Viktor Frankl, de pildă, susţin că forma cea mai eficace de terapie este cea realizată prin sporirea sensului. În ce priveşte epistemologia, justificarea credinţelor se reflectă în diverse forme, derivate, de „terapie înţeleaptă", prin încercările acestora de a soluţiona întrebări practice vizând modurile în care convingerile, preferinţele şi deciziile clienţilor pot deveni mai raţionale, asigurându-le asfel o existenţă mai satisfăcătoare. Teoriile valorilor călăuzitoare ale vieţii se regăsesc în încercările de evaluare a valorii consilierii şi în cele de clarificare şi analiză critică a valorilor care guvernează viaţa clienţilor. De asemenea, ideile filosofice de justeţe şi injustеţe îi ajută pe consilieri în facilitarea luării deciziilor de către clienţii confruntaţi cu dileme etice sau ale

7 Tim LeBon, *op. cit.*, p. Xii.

8 Ted Honderich (coord.), *Oxford Companion to Philosophy,* Oxford, Oxford University Press, 1995.

riscului decizional; de asemenea, ele sunt folosite de către consilierii care se confruntă ei înşişi cu dileme etice specifice.

Din cauza imaginii predominant esoterice şi elucubrante, dacă nu de-a dreptul a suspiciunii irelevanţei ei, înrădăcinate în ethosul publicului larg, filosofia are – în opinia filosofilor practicieni – nevoie de o demistificare aptă s-o repună în graţiile şi în serviciul celor pentru care a fost inventată. LeBon consideră că realizarea acestui obiectiv are loc, progresiv, prin angajarea terapeutică a filosofiei cu ajutorul celor cinci metode pe care ea însăşi le-a generat: gândirea critică, analiza conceptuală, fenomenologia, experimentele de gândire şi gândirea creativă[9].

Pe scurt, gândirea critică reprezintă testarea rezistenţei argumentelor în faţa investigaţiei critice şi a pertinenţei motivelor acceptării lor. Analiza conceptuală este o modalitate de clarificare a sensului afirmaţiilor făcute într-un context dat, fapt care presupune analiza minuţioasă a limbajului şi a utilizării lui, căutarea definiţiilor şi operarea de distincţii şi, astfel, eliminarea cât mai eficientă a confuziilor. (În consiliere, ea îşi dovedeşte aplicabilitatea atât în analiza de noţiuni evaluative, precum cea de autonomie, cât şi în clarificarea ideilor clienţilor referitoare la problemele cu care se confruntă, nu în ultimul rând cele izvorând din întrebări privitoare la sensul vieţii, semnificaţia libertăţii, fericirii, credinţei, morţii etc.)

Fenomenologia, în utilizarea ei aplicativ-terapeutică, este „o filosofie potrivit căreia evenimentele şi obiectele sunt înţelese în termenii experienţei noastre imediate a lor, aşa cum ne apar… Terap[iile] bazate pe fenomenologie se axează mai curând pe experienţa clientului cu privire la fenomene decât pe presupoziţii, speculaţii sau inferenţe”[10]. (Consilierii predominant fenomenologici, precum cei inspiraţi de Carl Rogers şi terapeuţii existenţial-fenomenologi, caută să „fie cu clientul” – mai precis cu materialul acestuia –, adică să vadă şi să audă lumea clientului aşa cum o percepe acesta, fiind

9 LeBon, *op. cit.*, p. 4.

10 Colin Fetham, Windy Dryden, *Dictionary of counseling,* London, Whurr Publishers, 1993, p. 136.

preocupaţi de înţelegerea propriilor sensuri subiective ale clientului, abţinându-se de la ghidare, interpretări sau explicaţii.)

Experimentele de gândire (precum faimosul geniu rău, atotînşelător, imaginat de Descartes ca preambul al îndoielii sale metodice) sunt experimente mentale menite a fundamenta, consolida ori, dimpotrivă, a invalida anumite aspecte ale cunoaşterii. În consiliere, forma pe care ele o adoptă este cea a scenariilor construite de clienţi cu privire, în principal, la ei înşişi, care să permită explorarea lucrurilor cu adevărat importante pentru aceştia.

Având deja o istorie a practicării la nivel instituţional, gândirea creativă cu metodele ei – precum *brainstorming*-ul şi gândirea laterală – şi-a făcut apariţia doar de curând în filosofie prin intermediul eticii practice. Perfect complementară gândirii critice, care evaluează argumentele, gândirea creativă se ocupă cu reconstituirea gândirii aflată la baza acestora, proces care face posibilă descoperirea „celor mai bune probleme" şi a soluţiilor lor".[11]

În cadrul diverselor forme filosofice de consiliere, ideile preluate selectiv din filosofie sunt folosite în vederea dobândirii, de către clienţi, a unor instrumente de explorare şi dezvoltare a propriilor axiologii, a înţelepciunii emoţionale şi decizionale. Însă sistemele filosofice nu trebuie privite drept seturi de cunoştinţe, ci, mai curând, drept seturi de idei capabile de a fi instrumentate euristic, lipsite de vreo certitudine absolută. De aceea, ele trebuie avansate experimental în calitate de părţi componente ale dialogului autentic cu clienţii, nu ca soluţii autoritare[12].

Aparentele dezavantaje ale lipsei de certitudine ştiinţifică, predominant „medicală" – invocate în demiterea consilierii, venită dinspre taberele medicinei – sunt compensate de potenţialul metodelor preluate din filosofie şi de rezultanta lor atitudinală generală – insuflată atât consilierilor, cât şi clienţilor – şi anume articularea spiritului investigator. Clienţii

11 Anthony Weston, *Introduction to A Practical Companion to Ethics*, New York, Oxford University Press, 1997.

12 Alex Howard, *op. cit.*, p. xv.

diverselor forme filosofice de consiliere sunt angrenaţi progresiv în dinamica explorării filosofice a vieţilor lor, fapt generator de clarificări, reconsiderări şi descoperiri, uneori surprinzător de profunde şi de radicale, pe plan personal.

Cu rezervele de rigoare implicate de orice generalizări, putem grupa tipurile de consiliere, care angajează în mod semnificativ una sau mai multe dintre metodele filosofiei, în patru categorii principale: terapiile cognitive, logoterapia, consilierea existenţial-fenomenologică şi variantele consilierii filosofice.

* * *

Terapiile cognitive, între care se remarcă terapia cognitiv-comportamentală (CBT) şi terapia emoţional-comportamentală (REBT) îşi au originea în anii ’50, în opera lui Aaron Beck. Ele se bucură de mare popularitate în prezent (de pildă, în Marea Britanie, CBT este singura formă de terapie non-medicală inclusă în serviciul naţional de sănătate NHS), în primul rând, datorită rezultatelor remarcabile cu care sunt creditate – în ceea ce priveşte afecţiuni specifice, precum fobiile, anxietatea şi depresia – obţinute în urma unor serii de sesiuni de foarte scurtă durată. Filosofia de la care terapiile cognitive pornesc este cea stoică, în special ideea că „nu lucrurile îi mişcă pe oameni, ci interpretarea lor” (Epictet). Tehnicile elaborate de terapeuţii cognitivişti urmăresc, prin intermediul gândirii critice, identificarea şi corectarea distorsiunilor de gândire (mai ales a inferenţelor defectuoase) care afectează negativ interpretarea evenimentelor. Varianta emoţional-comportamentală, iniţiată de Albert Ellis, se concentrează, în primul rând, asupra iraţionalităţii evaluărilor făcute de către clienţi. Starea de bine este echivalată cu fericirea, iar evaluările inconsistente cu fericirea sunt considerate iraţionale.

REBT apelează la o combinaţie între teoriile neostoice ale autocontrolului emoţional şi ideile hedoniste asupra valorilor, moştenite de la neoepicurianism.

CBT presupune că emoţiile negative sunt generate de credinţe şi evaluări pe care le denumeşte „gânduri negative automate”, care sunt în marea lor majoritate iraţionale.

Credinţele negative nu sunt doar cele legate de o situaţie particulară, întrucât pot exista credinţe negative mai profunde, fundamentale, care cauzează emoţii negative[13]. Forţa CBT constă, în special, în eficacitatea tehnicilor de identificare, monitorizare şi înfruntare de către client a gândurilor automate şi a credinţelor fundamentale negative, tehnici pe care acesta le învaţă temeinic şi le poate aplica şi în viitor asupra oricărei emoţii negative. Criticile aduse terapiilor cognitive de reprezentanţii psihologiei (îndeosebi cea clinică) privesc, în primul rând, supoziţia că întotdeauna avem gânduri automate şi că doar acestea cauzează emoţii[14]. Criticile venite din partea filosofilor practicieni se referă mai ales la schematismul şi lipsa de nuanţe a tipurilor de erori de gândire[15]. În sfârşit, există, de asemenea, obiecţii, care îi reunesc atât pe filosofi, cât şi pe psihologi, privitoare la subestimarea bogăţiei de sens a emoţiilor. În afirmarea atenţiei speciale acordate sensurilor conştiente, Aaron Beck argumentează deosebirea CBT faţă de behaviorism (preocupat cu precădere de stimulii exteriori obiectivi) şi psihanaliză (care consideră sensurile conştiente superficiale)[16]. Cu toate acestea, afirmă criticii, terapeuţii cognitivişti acordă sensurilor şi interpretărilor conştiente doar un rol preponderent instrumental, acela de eradicare a credinţelor iraţionale, în vreme ce natura intenţională a emoţiilor şi valorile nutrite de client sunt neglijate.

Deşi uneori este clasificată printre variantele terapiilor existenţiale, logoterapia se deosebeşte semnificativ de acestea, în special în aplicarea sa practică. Inventatorul său, Viktor Frankl, a extras din experienţele situaţiilor-limită din lagărele naziste ale morţii substanţa filosofiei sale terapeutice. De formaţie psihiatru, el a pledat pentru adăugarea, de către confraţii săi, a unei dimensiuni noetice

13 Peter Trower, Andrew Casey, Windy Dryden, *Cognitive Behavioural Counseling în Action*, London, Sage, 2004, p. 4.

14 Vezi Robert Woolfolk, „Cognition and emotion în counselling and psychotherapy”, în *Practicai Philosophy*, 3 (3), 2000.

15 LeBon, *op. cit.*, pp. 105–108.

16 Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emoţional Disorders*, London, Penguin Books, 1976, pp. 47–75.

fiinţei umane, alături de cele fizică şi psihologică. Iar drept principală trăsătură a acesteia, el identifica voinţa sensului, a cărei frustrare constituie, în opinia lui, cauza a unei cincimi din nevroze. Plecând de la aceste premise, logoterapeuţii argumentează că prin crearea sensului pot fi atât înlăturate simptomele nevrozelor, cât şi prevenite reapariţiile lor, îndeosebi în cazuri precum dependenţa, depresia şi tentativele suicidale. Drept remediu general, ei îşi oferă propria formulă educaţională, menită a propovădui asumarea de către fiecare individ a responsabilităţii pentru propria viaţă[17].

La rândul lor, terapeuţii existenţiali-fenomenologi sunt adepţii unei forme de psihoterapie cu rădăcini filosofice în operele lui Heidegger, Sartre, Husserl şi Kierkegaard, care are drept prim obiectiv sporirea cunoaşterii de sine a clientului prin lărgirea, pe baza analizei, a perspectivei sale asupra propriei vieţi şi a lumii înconjurătoare. În al doilea rând, terapia urmăreşte ajutarea clientului la clarificarea modurilor de a proceda în viitor pe baza lecţiilor din trecut şi crearea a ceva de valoare pentru care viaţa să merite a fi trăită; cu alte cuvinte, procesul presupune înfruntarea, examinarea şi reevaluarea problemelor şi limitelor inerente impuse opţiunilor sale de faptul de a-fi-în-lume[18].

Debutul oficial al terapiei existenţial-fenomenologice se leagă de încercările lui Ludwig Binswanger, din anii ’50, de aplicare terapeutică a teoriei heideggeriene, care au fost urmate de entuziaşti ai fenomenologiei existenţialiste în frunte cu Rollo May, în America. Ulterior, acest tip de practică s-a răspândit constant, având în prezent numeroşi adepţi, printre care cei mai proeminenţi sunt Irvin Yalom, în Statele Unite, şi Emmy van Deurzen şi Ernesto Spinelli, în Marea Britanie.

În marea lor majoritate, terapeuţii inspiraţi de existenţialism procedează fenomenologic în terapie, prin încercarea – ce aminteşte de Rogers – de a „fi cu clientul” şi

17 Vezi Viktor E. Frankl, *Man’s Search For Meaning,* London, Ebury Publishing, 2004, în special pp. 103–144.

18 Ernesto Spinelli, *The Interpreted World: An Introduction to Phenomenological Psychology*, London, Sage, 1989, passim.

a-i înţelege modul de a-fi-în-lume. Cu toate acestea, atitudinea lor se deosebeşte de credinţa optimistă a consilierilor umanişti privitoare la capacitatea de dezvoltare personală a clienţilor, preferând o atitudine neutră în locul celei pozitive necondiţionate, iniţiată de Rogers. Justificarea acesteia este de natură profund filosofică, reflectând perspectiva existenţialistă asupra condiţiei umane. Sub acest aspect, cel mai elocvent teoretician al terapiei existenţial-fenomenologice este Irvin Yalom:

> *Am ajuns la concluzia că există patru daturi (givens) ale existenţei sau faptului de a-fi-în-lume cu relevanţă specială pentru psihoterapie, şi anume inevitabilitatea morţii pentru fiecare dintre noi şi pentru cei pe care îi iubim, libertatea de a ne făuri vieţile aşa cum dorim, singurătatea noastră fundamentală şi absenţa oricărui sens sau rost evident al vieţii.*[19]

Spre deosebire de practicienii asociaţi terapiilor cognitive, terapeuţii existenţialişti acordă o importanţă deosebită emoţiilor, atât ca mijloace de detectare a valorilor clienţilor, cât şi ca obiecte revelatoare ale *Weltanschauung*-ului general al acestora. Ele nu sunt privite patologic, ci li se atribuie deplinătatea sensului. Emoţii precum vina existenţială sau angoasa existenţială (în principal, faimoasa *Angst-zum-Tode* heideggeriană) pot fi indicatori ai faptului că viaţa noastră nu este trăită în acord cu valorile noastre, respectiv ai responsabilităţii noastre faţă de viaţa însăşi. Desigur, emoţiile nu sunt întotdeauna trăite la modul reflexiv; terapia urmăreşte în mod prioritar aducerea celor nereflexive[20] – împreună cu „sedimentele" antrenate de acestea – în orizontul reflecţiei şi astfel facilitează explorarea de către client a propriei concepţii despre lume şi rectificarea unor părţi ale acesteia.

Printre criticile importante aduse acestui tip de consiliere

19 Irvin Yalom, *Călăul dragostei şi alte povesti de psihoterapie*, Bucureşti, Editura Trei 2008, p. 5.

20 Sub acest aspect, supoziţiile practicii terapeutice a consilierii existenţialist-fenomenologice sugerează afinităţi semnificative cu noţiunea freudiană de inconştient.

se numără cea a supraestimării abilităţii omului de a-şi alege răspunsurile emoţionale; obiecţiile de acest tip sunt doar în parte justificate, întrucât consilierea sau terapia existenţial-fenomenologică subliniază că reflecţia, din cadrul procesului terapeutic, asupra modului nostru de a-fi-în-lume ne creează posibilitatea de a-l schimba. Alegerea acestei posibilităţi ne va afecta viitoarele răspunsuri emoţionale şi, în consecinţă, ne va spori şansa aportului la construirea propriei vieţi.

Un alt reproş important adus terapiilor inspirate de existenţialism este legat de îndoiala privitoare la prezenţa semnificativă a sensului la nivelul emoţiilor. Însă, deşi este într-adevăr puţin plauzibil ca toate emoţiile să fie încărcate de sens şi scop, explorarea de către clienţi – facilitată de consilierii existenţiali – a propriilor răspunsuri emoţionale, împreună cu avertismentul asupra şansei ca unele emoţii să reprezinte reacţii nereflexive, pot face aceste „pierderi” nesemnificative.

Însă, chiar dacă acordă emoţiilor un loc atât de important şi oferă o platformă atât de elaborată a explorării sistemului de valori al clientului, terapia existenţial-fenomenologică, prin viziunea sa asupra condiţiei umane, nu poate garanta eradicarea suferinţei emoţionale, fapt sancţionat, evident, de numeroşi adversari şi critici.

* * *

În fine, dacă privim această scurtă prezentare de perspective ca pe un sistem de diagrame dispuse potrivit criteriului „densităţii” lor filosofice, consilierea filosofică s-ar cuveni plasată în zona de intersecţie a densităţilor maxime, datorită ponderii selecţiei de idei ale gânditorilor şi ale şcolilor în raport cu tehnicile şi sistematizările terapeutice. Consilierea filosofică, indiferent de diversitatea, în continuă expansiune, a variantelor ei, este cea mai recentă dintre aplicaţiile contemporane ale filosofiei în terapie şi consiliere. Debutul ei este de regulă legat de numele filosofului Gerd Achenbach, care, în 1981, a deschis primul cabinet de practică filosofică, la Koln.

Încă de la prima vedere, atunci când este comparată cu alte tipuri de „terapii înţelepte”, consilierea filosofică

(denumită de unii dintre adepţi şi filosofie practică sau aplicată) se remarcă prin recursul cel mai diversificat şi mai nemijlocit la idei şi teorii filosofice cu scopul de a le examina relevanţa şi impactul în raport cu problemele clienţilor. Dat fiind că Lou Marinoff este probabil unul dintre exponenţii ei cei mai proeminenţi care, în cartea de faţă – un *bestseller* care a făcut înconjurul lumii – (re) prezintă exemplar consilierea filosofică, prezentei introduceri îi mai rămâne doar să schiţeze, modest, o propunere de contexualizare a acesteia.

Folosind interpretări sau intuiţii filosofice consacrate, această categorie de consiliere vizează ajutarea clienţilor în direcţia gândirii de către ei înşişi a propriilor „probleme de viaţă" non-patologice, precum alegerea drumului în viaţă, dificultăţi legate de relaţii, probleme etice ori dileme privitoare la carieră. Pe bună dreptate, un număr semnificativ de filosofi „practicieni" consideră că acest tip de consiliere implică o imagine interpretativă asupra lumii[21], care la nivelul consilierii se traduce prin articularea filosofiei de viaţă proprii – foarte adesea mai mult sau mai puţin implicită – a clientului. Procesul de consiliere dezvăluie uneori contradicţii interne (între credinţele sau principiile clientului), însă cel mai adesea externe (între principiile clientului şi cele ale mediului său), având ca rezultante dileme, conflicte şi crize existenţiale. Drept remediu, consilierea filosofică se angajează în selectarea sau derivarea de concepţii relevante din cadrul istoriei filosofiei şi în aplicarea lor la problema supusă analizei. Rezultatul vizat este clarificarea propriilor perspective ale clienţilor şi aflarea strategiilor de îndepărtare a contradicţiilor dintre acestea şi principiile ce guvernează cadrele exterioare ale vieţii clienţilor.

În forma iniţiată de Achenbach - şi adoptată de majoritatea consilierilor filosofici - consilierea filosofică are un caracter liber, minimal structurat, „deschisă la capete"[22], în vreme ce

21 Ron Lahav, „A conceptual framework for philosophical counselling: worldview interpretation", în R. Lahav şi M. Tillmans (coord.), *Essays on Philosophical Counseling*, Lanham, University Press of America, 1995.

22 De pildă, Shalomit Schuster descrie, sugestiv, consilierea filosofică ca

alţi practicieni, între care şi Marinoff, optează pentru un model semistructurat de investigare filosofică a lumii clientului, mai precis faimosul PEACE. (iniţialele reprezentând cele cinci etape ale procesului: *problema, emoţiile, analiza, contemplaţia şi echilibrul*). Fidele spiritului socratic, diversele modele ale consilierii filosofice nu caută să impună clientului vreo concepţie asupra lumii, ci folosesc metode de a scoate la lumină propria sa filosofie şi de a facilita reflecţia lui asupra acesteia. Deşi metodele lor filosofice sunt similare celor folosite de filosofii din lumea academică, ele nu sunt aplicate problemelor abstracte, ci celor concrete din viaţa clientului, iar procesul este înfăptuit împreună cu acesta.

Abordările libere, în care nici subiectul, nici răspunsurile nu sunt stabilite anterior, nu sunt scutite de critici, venite chiar din interiorul acestei noi profesii. Cea mai importantă obiecţie este relativismul – care poate descuraja clienţii aflaţi în căutarea de certitudini – provenit din faptul că abordările în cauză nu se pronunţă, de la începutul procesului de investigare, asupra justeţii unei teorii sau alteia. Consecinţa este că practicianul alege fie să-i prezinte clientului o teorie pe care o socoteşte cea mai nimerită în cazul său, indiferent de adevărul acesteia, fie încearcă să faciliteze descoperirea, de către client, a propriei concepţii, fără a presupune superioritatea unor valori în raport cu altele şi fără a-l ghida suficient, atribuindu-i, optimist, abilităţi şi competenţe filosofice excesive. Metoda propusă de Marinoff diminuează aceste riscuri prin introducerea unei strategii de selecţie şi focalizare şi prin procesul de investigare-soluţionare propriu-zis (PEACE):

---

pe un spaţiu liber în care clientul poate încerca să reflecteze asupra lucrurilor pe care le consideră importante în ceea ce-l priveşte. (S.C. Schuster, *Philosophy Practice: An Alternative to Counselling and Psychotherapy*, Westport, Praeger, 1999). De asemenea, Marinoff subliniază, *În înghite Platon, nu Prozac!* Caracterul plural al opţiunilor terapeutice, provenit din multitudinea răspunsurilor oferite de filosofie: „Anumiţi consilieri filosofici – printre care se remarcă Gerd Achenbach – afirmă, pe bună dreptate, că nu există o metodă generală de instruire sau explicare. La urma urmei, dacă nu există o metodă generală de a face filosofie, cum ar putea exista aşa ceva în cazul consilierii filosofice?" (*Plato, Not Prozac!* New York, Quill, 1999, p. 37).

Primii doi paşi vă încadrează problema; cele mai multe persoane în cauză îi parcurg în mod natural. Oamenii nu au nevoie de ajutorul nimănui pentru a identifica problema, deşi uneori e nevoie de revenire asupra unui aspect sau altuia şi de o rafinare a lor... Următorii doi paşi examinează progresiv problema şi, cu toate că mulţi oameni pot face aceasta pe cont propriu, ar putea fi util a avea un partener sau un ghid în explorarea noului teritoriu. Cel de-al treilea pas vă conduce dincolo de cea mai mare parte a psihologiei ori psihiatriei, iar al patrulea vă plasează clar pe tărâmul filosofiei. Stadiul final încorporează în viaţa voastră ceea ce-aţi învăţat în fiecare dintre primele patru stadii, dat fiind că abordările pur cerebrale nu devin practice decât după ce-ai învăţat să le foloseşti[23].

Criticilor care obiectează împotriva capacităţii consilierii filosofice de a ameliora suferinţa emoţională, Marinoff le demonstrează numeroase cazuri de îndepărtare a depresiei, reducere a anxietăţii şi control al furiei. Chiar dacă nu garantează diminuarea suferinţei emoţionale, metoda lui şi cele ale altor filosofi practicieni nu oferă doar modalităţi constructive de asistenţă în luarea deciziilor, ci şi căi de reducere a anxietăţii care blochează luarea deciziilor sau a celei cauzatoare de decizii distructive.

Altor critici, potrivit cărora consilierul filosofic are prea multe aşteptări de la clienţi în ceea ce priveşte aptitudinile şi cunoştiinţele lor filosofice, Marinoff şi alţi consilieri cu autentică vocaţie filosofică le răspund prin implicarea unui element de instruire în consiliere. Adepţii terapiilor centrate pe persoană, care ar putea fi îngrijoraţi de ponderea consilierului în cadrul relaţiei de consiliere, pot vedea cum tehnicile preluate din filosofie, inclusiv în forma elaborată de Marinoff, sunt iniţial aplicate sub îndrumarea consilierului, care se retrage progresiv, lăsând clientul să îndeplinească el însuşi munca de analiză şi soluţionare a propriilor probleme.

În fine, unii critici se referă la diferenţa făcută de consilieri între analiza intelectuală şi cea emoţională şi la concentrarea lor asupra celei dintâi. Drept răspuns, metoda

23 Marinoff, *op. cit.*, p. 38.

fenomenologică inspirată de Rogers şi de terapiile existenţial-fenomenologice, nu lecţiile de filosofie – teoretică sau practică – se adaugă celorlalte tehnici cu scopul căutării, în câmpul filosofiei, a unui loc de întâlnire dintre idei şi propriile experienţe ale clientului. În expresia lui Marinoff, ţelul, perfect realist, este „managementul filosofic al problemelor”. Rolul consilierului în acest proces este flexibil, adaptat la aptitudinile şi nevoile clientului:

În funcţie de problema voastră, am examina acele idei ale filosofilor care se raportează cel mai bine la situaţia voastră, idei cu care v-aţi simţi cel mai înclinaţi să vă puneţi în corespondenţă… E posibil să… explorăm filosofiile respective în profunzime. Dar, cel mai probabil, aţi avea propria concepţie filosofică pe care aţi căuta s-o exprimaţi mai clar. Eu aş acţiona ca un ghid, selecţionând şi clarificând propriile voastre idei şi sugerându-vă, unde consider posibil, idei noi.[24]

O ultimă remarcă, înainte de a-i da cuvântul, în exclusivitate, lui Marinoff: aceasta este cea dintâi carte aparţinând domeniului consilierii filosofice propriu-zise publicată în România. Sper, împreună cu toţi cei care au contribuit la realizarea acestui volum, să fie de bun augur.

Florin Lobonţ

24 Ibid.

PARTEA I

UTILIZĂRI NOI ALE ÎNŢELEPCIUNII ANTICE

1. UNDE A PORNIT-O GREŞIT FILOSOFIA ŞI CUM S-A SCHIMBAT ÎN BINE ULTERIOR

I. „Cât despre Bolile Minţii, Filosofia este aducătoare de leacuri, find în această privinţă socotită pe bună dreptate Medicina Minţii

EPICUR

II. „A fi flosof nu înseamnă numai a avea gânduri subtile, nici măcar a pune bazele unei şcoli... ci a rezolva o parte dintre problemele vieţii – nu teoretic, ci practic.”

HENRY DAVID THOREAU

O femeie tânără se confruntă cu cancerul la sân incurabil al mamei sale. Un bărbat în floarea vârstei se gândeşte la o schimbare de carieră. O femeie de religie protestantă, a cărei fiică e logodită cu un evreu şi al cărei fiu e căsătorit cu o musulmană, se teme de posibile conflicte religioase. Un om de afaceri de succes e chinuit de dilema dacă să-şi părăsească sau nu soţia după douăzeci de ani de căsnicie. O femeie trăieşte fericită alături de partenerul ei, însă doar unul dintre ei doreşte copii. Un inginer, care are singur grijă de cei patru copii ai săi, se teme că, trăgând semnalul de alarmă privitor la o eroare de concepţie într-un proiect de anvergură, l-ar putea costa postul. O femeie care are tot ce credea că şi-a dorit – soţ şi copii iubitori, casă frumoasă, serviciu bine plătit – se luptă cu ideea lipsei de sens, întrebându-se cu privire la viaţa ei: „Asta-i tot?”

Toţi aceşti oameni au apelat la ajutor din partea profesioniştilor pentru a-şi rezolva probleme pe care le considerau copleşitoare. În alte vremuri, ei îşi vor fi făcut drum către cabinetul psihologului, psihiatrului, asistentului social, consilierului matrimonial sau chiar al medicului generalist pentru a primi ajutor în legătură cu „afecţiunea” lor „mintală”. Ori vor fi consultat un sfătuitor spiritual sau se

vor fi îndreptat către religie pentru a obţine instruire şi îndrumare morală. Iar unii dintre ei vor fi primit ajutor din aceste direcţii. De asemenea, ei vor fi îndurat discuţii despre copilăria lor, analize ale modelelor lor de comportament, prescrieri de antidepresive, argumente despre natura lor păcătoasă ori iertarea din partea lui Dumnezeu, din care niciuna n-ar fi atins miezul frământărilor lor. Şi se poate ca ei să se fi angajat în tratamente de durată sau pe termen nedefinit, axate pe diagnosticarea bolii, ca şi cum ar fi fost vorba de vreo tumoare ce trebuia extirpată ori de un simptom ce trebuia controlat prin medicaţie.

Însă astăzi există o nouă opţiune la dispoziţia celor nesatisfăcuţi de terapia psihologică ori de cea psihiatrică, sau care se opune acestora: consilierea filosofică. Ceea ce oameni precum cei amintiţi mai sus căutau era un gen diferit de asistenţă. Aceştia au consultat un filosof practician în căutarea de înţelesuri dobândite cu ajutorul marilor tradiţii de gândire ale lumii. Pe măsură ce instituţiile religioase consacrate îşi pierd autoritatea pe o scară din ce în ce mai largă şi pe măsură ce psihologia şi psihiatria îşi depăşesc limitele utilităţii în viaţa oamenilor (începând să cauzeze mai mult rău decât bine), tot mai multă lume înţelege că expertiza filosofică reuneşte logica, etica, valorile, sensul, raţionalitatea, luarea deciziilor în situaţii de conflict sau risc, împreună cu toate complexităţile de anvergură ce caracterizează viaţa umană.

Oamenii care se confruntă cu asemenea situaţii au nevoie să discute în termeni suficient de profunzi şi largi pentru a-şi soluţiona problemele. Odată ce încep să-şi înţeleagă propriile filosofii de viaţă, uneori cu ajutorul marilor gânditori din trecut, ei pot începe să construiască un cadru al controlului asupra problemelor cărora trebuie să le facă faţă şi să se confrunte cu situaţiile următoare mai solid ancoraţi spiritual şi mai deplin echipaţi filosofic. Ei au nevoie de dialog, nu de diagnostic.

Puteţi aplica procesul acesta propriei voastre vieţi. O puteţi face pe cont propriu, deşi uneori e util a avea un partener de conversaţie cu ajutorul căruia să vă asiguraţi că nu treceţi

nimic cu vederea şi că nu despicaţi firul în patru în mod inutil. Îndrumările şi exemplele din cartea de faţă vă vor pregăti pentru descoperirea beneficiilor unei vieţi examinate, aducătoare, printre altele, de pace sufletească, stabilitate şi integritate. Nu aveţi nevoie de experienţă în filosofie, nu e nevoie să fi citit Republica lui Platon ori alt text filosofic (dacă nu doriţi asta). Tot ce vă trebuie este o deschidere a minţii către filosofie, deschidere pe care, din moment ce aţi luat această carte în mână, aş spune că o aveţi deja.

O FILOSOFIE PROPRIE

Fiecare dintre noi are o filosofie de viaţă, dar puţini sunt aceia care au privilegiul de a zăbovi pentru a-i descifra aspectele cele mai rafinate. Tendinţa noastră este de a improviza din mers. Experienţa este un dascăl foarte bun, însă avem nevoie să raţionăm cu privire la experienţele noastre. Avem nevoie să gândim critic, să căutăm regularităţi şi să asamblăm totul în cadrul tabloului general, pentru a ne croi satisfăcător drumul în viaţă. Înţelegerea propriei filosofii ne poate ajuta să prevenim, să rezolvăm ori să controlăm numeroase probleme. De asemenea, filosofiile noastre pot fi adesea la originea problemelor cu care ne confruntăm, astfel că devine necesar să ne evaluăm ideile pentru a ne construi o perspectivă care lucrează în favoarea, nu împotriva noastră. E posibil să schimbaţi lucrurile în care credeţi pentru a rezolva o problemă; iar această carte vă va arăta cum o puteţi face.

În ciuda reputaţiei sale actuale, filosofia n-ar trebui să intimideze, să fie plictisitoare ori incomprehensibilă. E adevărat că mult din ceea ce s-a scris în legătură cu acest subiect de-a lungul anilor se încadrează într-una dintre categoriile abia enumerate, însă, în esenţa ei, filosofia examinează întrebări pe care ni le punem cu toţii: Ce înseamnă viaţa bine trăită? Ce înseamnă „bine”? Care este scopul vieţii? De ce exist (aici şi acum)? De ce să fac lucrul care trebuie? Ce înseamnă „lucrul care trebuie”? Acestea nu sunt întrebări simple; nu există nici răspunsuri simple la ele, altfel n-am reveni mereu asupra lor. Nu există două persoane

care să ajungă în mod automat la aceleaşi răspunsuri. Însă fiecare dintre noi are un set de principii pe baza cărora operează, fie că suntem conştienţi de ele sau nu, fie că le putem sau nu enumera.

Ce e extraordinar în faptul de a avea la dispoziţie mii de ani de gândire ce poate fi survolată este că multe dintre minţile cele mai strălucite din istorie s-au aplecat asupra acestor subiecte şi au lăsat moştenire înţelesuri şi îndrumări de care ne putem folosi. Însă filosofia are şi un caracter personal – fiecare dintre noi este, de asemenea, propriul filosof. Luaţi ceea ce se poate lua din alte surse, însă, pentru a ajunge la o cale de abordare a lumii care funcţionează în cazul fiecăruia, e necesar să vă angajaţi voi înşivă în travaliul gândirii. Vestea bună e că, în prezenţa încurajării şi sprijinului adecvate, fiecare poate gândi eficient pentru el însuşi.

Unde puteţi găsi un asemenea sprijin? Aici, în cartea de faţă, pentru început. *Înghite Platon, nu Prozac!* vă oferă câteva dintre realizările practicii filosofice. Nici eu, nici colegii mei practicieni nu suntem filosofi doar în sens academic. Deşi mulţi dintre noi suntem doctori în filosofie, predăm în universităţi şi publicăm articole de specialitate, oferim în plus consiliere filosofică, facilitare de grup şi consultanţă organizaţională. În cadrul acestor din urmă activităţi, noi extragem filosofia din contexte pur teoretice ori ipotetice şi o aplicăm problemelor personale, sociale şi profesionale cotidiene.

În cazul în care aveţi o consultaţie cu mine, e posibil să discut reflecţiile lui Kirkegaard despre acceptarea morţii, ori ideile lui Ayn Rand despre virtuţile egoismului, sau sfatul lui Aristotel de a folosi raţiunea şi cumpătarea în tot ce dorim să înfăptuim. E posibil să ne concentrăm asupra teoriei deciziilor, ori asupra lui *I Ching (Cartea Schimbărilor)*, sau asupra teoriei kantiene a datoriei. În funcţie de problema voastră, am examina acele idei ale filosofilor care se aplică foarte bine situaţiei voastre, idei cu care v-aţi simţi cel mai înclinaţi să vă puneţi în corespondenţă. Unor oameni le place abordarea autoritară a lui Hobbes, de pildă, în vreme ce alţii rezonează mai bine cu o abordare mai intuitivă, precum cea a

lui Lao Zi. E posibil să le explorăm filosofiile în profunzime. Dar, cel mai probabil, aţi avea propria concepţie filosofică pe care aţi căuta s-o exprimaţi mai clar. Eu aş acţiona ca un ghid, selecţionând şi clarificând propriile voastre idei şi sugerându-vă, unde consider posibil, idei noi.

Ceea ce-aţi descoperi, după ce-aţi lucrat asupra problemelor voastre în mod filosofic, ar fi o modalitate deschisă, profundă şi durabilă de a înfrunta dificultăţile care vă ies în cale, fie în prezent, fie în viitor. Aţi descoperi această autentică pace sufletească prin contemplaţie, nu prin medicaţie. Platon, nu Prozac. Un obiectiv necesitând o gândire clară şi pătrunzătoare ce nu vă depăşeşte capacităţile.

Viaţa e stresantă şi complicată, dar nu e nevoie să fiţi stresaţi şi confuzi. Această carte se adresează problemelor vieţii de zi cu zi. Suntem cu deosebire vulnerabili când credinţa ori încrederea noastră sunt scăzute, după cum ni se întâmplă atâtora dintre noi atunci când nu găsim toate răspunsurile căutate în religie ori în ştiinţă. De-a lungul secolului al XX-lea, o prăpastie în continuă creştere s-a căscat la picioarele noastre pe măsură ce religia s-a retras, ştiinţa a avansat, iar sensul s-a risipit. Mulţi dintre noi nu văd abisul decât atunci când au căzut în el. Filosofii existenţialişti întreprind tururi îndelungi al acestuia, dar nu izbutesc să-i scoată decât pe puţini la suprafaţă. Avem nevoie să facem apel la aplicaţiile practice ale tuturor şcolilor filosofice pentru a ne găsi drumul către ieşire.

Filosofia îşi redobândeşte legitimitatea pierdută ca modalitate de examinare a lumii din jurul nostru pe măsură ce universul ne pune în faţa a noi mistere, cu o repeziciune mai mare decât cea cu care teologia ori ştiinţa reuşesc să ne reconcilieze cu ghicitorile existente. Bertrand Russell caracteriza filosofia ca fiind „ceva intermediar între teologie şi ştiinţă… o Ţară a Nimănui expusă atacurilor din ambele direcţii”. Aspectul pozitiv, rezultat din aprecierea pertinentă făcută acestui neajuns, este că filosofia poate extrage forţă din ambele părţi, fără a avea nevoie să absoarbă nici dogmele, nici slăbiciunile lor.

Cartea de faţă se apleacă asupra celor mai mari filosofi şi filosofii din toate timpurile şi din toate părţile lumii, cu scopul de a vă arăta cum să trataţi chestiunile importante din viaţa voastră. Se ocupă de problemele cu care se confruntă fiecare dintre noi, inclusiv atitudinea efectivă în relaţiile de iubire, viaţa trăită etic, atitudinea în faţa morţii, abordarea schimbărilor de carieră, ori aflarea sensului sau scopului. Desigur, nu orice problemă are soluţie, însă, chiar în lipsa acesteia, poţi stăpâni problema în aşa fel, încât să-ţi poţi duce mai departe viaţa. Indiferent de ce este posibil – a soluţiona sau a suporta – această carte te poate îndruma. În loc de a oferi abordări New Age superficiale ori pseudomedicale orientate către patologie, prezentul text oferă o înţelepciune testată în timp, specific adaptată pentru a te ajuta să-ţi trăieşti viaţa în împlinire şi integritate într-o lume din ce în ce mai plină de provocări.

FILOSOFIA PRACTICĂ

Consilierea filosofică este un domeniu relativ nou al filosofiei, ce cunoaşte o continuă şi rapidă expansiune. Ca mişcare, practica filosofică îşi are originea în Europa, în anii ’80, debutul legându-i-se de numele lui Gerd Achenbach, în Germania, iar în anii ’90 a început să se răspândească în America de Nord. Deşi *filosofie* şi *practic(ă)* nu sunt două cuvinte aflate în legătură în mintea celor mai mulţi, filosofia a furnizat întotdeauna instrumente pe care oamenii le-au folosit în viaţa de zi cu zi. Când Socrate îşi petrecea vremea dezbătând chestiuni de importanţă majoră în piaţa publică, ori când Lao Zi îşi consemna sfaturile privind folosirea căii către succes fără a cauza prejudicii, ei îşi propuneau ideile în vederea utilizării. La origine, filosofia a reprezentat un mod de viaţă, nu o disciplină academică – un subiect care să fie nu doar studiat, ci şi aplicat. De-abia din secolul al XIX-lea, filosofia a devenit complet consemnată într-o aripă esoterică a turnului de fildeş, abundând de înţelesuri teoretice profunde, dar lipsită de aplicare practică.

Probabil că termenul tehnic pentru ceea ce vă vine în minte când vă gândiţi la filosofie este cel de *filosofie*

analitică. Acesta este un domeniu academic bine definit, un gen de filosofie în mare măsură abstract şi autoreferenţial, care n-are nimic sau foarte puţin de spus cu privire la lume, aşadar, arareori aplicabil vieţii. O asemenea abordare este potrivită pentru universităţi; studiul principiilor elementare ale filosofiei ar trebui să facă parte din oricare instruire generală. O universitate fără un departament de filosofie e ca un corp lipsit de cap. Totodată, aproape în orice domeniu de studiu academic, care are o ramură de cercetare pură, exista şi o ramură aplicată. Poţi studia matematica pură sau aplicată, ori ştiinţe pur teoretice sau experimentale. Cu toate că este esenţial ca fiecare domeniu de studiu să-şi lărgească frontierele teoretice, filosofia academică a supralicitat în ultima vreme teoria în detrimentul practicii. Mă aflu aici pentru a vă aminti că înţelepciunea vie a filosofiei, care se ocupă de viaţa reală şi de modurile de a o trăi, se împotriveşte instituţionalizării filosofiei ca gimnastică mentală care n-are nimic de-a face cu viaţa.

Filosofia revine la lumina zilei, astfel ca oamenii obişnuiţi s-o poată înţelege şi aplica. Desluşiri de înţelesuri profunde etern valabile ale condiţiei umane vă sunt acum accesibile. Noi, filosofii practicieni, le coborâm de pe rafturile, mirosind a stătut, ale bibliotecilor, le ştergem de praf şi vi le punem în mână. Vă stă în putere să învăţaţi a le folosi. Experienţa nu e necesară. Poate că doriţi să faceţi un tur de orizont al teritoriului înainte de a porni pe cont propriu; cartea de faţă vă oferă acest lucru, împreună cu o cheie de descifrare a tuturor marcajelor de care aveţi nevoie pentru a întreprinde în siguranţă o călătorie fascinantă, de unul singur ori alături de un prieten.

Posesia unui doctorat sau orice asemenea lucru nu condiţionează în niciun fel obţinerea de beneficii de la înţelepciunea vremurilor trecute sau prezente. La urma urmei, nu trebuie să studiezi biofizica pentru a face o plimbare, ori ingineria pentru a înălţa un cort, sau ştiinţele economice pentru a găsi o slujbă. În mod similar, nu trebuie să studiezi filosofia pentru a trăi o viaţă mai bună – însă s-ar putea să fie nevoie s-o practici. Adevărul despre filosofie

(care e totodată un secret bine păstrat) este că majoritatea oamenilor o pot face. Cercetarea filosofică nu necesită nici măcar un filosof titrat sau calificat, ci doar voinţa de a aborda subiectul în termeni filosofici. Nu e nevoie să plăteşti pe cineva – cu toate că s-ar putea să vă placă să lucraţi cu un profesionist şi să învăţaţi multe lucruri în acest proces –, dat fiind că în prezenţa unui partener dornic de a participa, sau chiar şi de unul singur, poţi face asta acasă, într-o cafenea sau într-un mall.

În calitate de filosof practician, sunt un apărător al intereselor clientului meu. Sarcina mea este de a-mi ajuta clienţii să înţeleagă problema cu care se confruntă şi să-i clarifice, prin intermediul dialogului, componentele şi implicaţiile. Le acord sprijin în găsirea celei mai bune soluţii – o abordare filosofică compatibilă cu propriul lor sistem de credinţe şi totodată în consonanţă cu principiile îndelung respectate ale înţelepciunii ce guvernează trăirea unei vieţi mai virtuoase şi mai eficiente. Lucrez cu clienţii în direcţia identificării credinţelor lor (şi în aceea a înlocuirii celor nefolositoare) şi explorez interogaţiile universale privitoare la valoare, sens şi etică. Lucrând cu cartea de faţă, puteţi învăţa să faceţi acelaşi lucru pentru voi înşivă, cu toate că s-ar putea să vă fie util a avea o altă minte alături care activează în aceeaşi direcţie.

Mulţi dintre clienţi vin la mine pentru a se asigura că acţiunile lor sunt în acord cu concepţia lor generală asupra lumii şi se aşteaptă încrezători să le semnalez inconsistenţele. Consilierea filosofică se concentrează asupra momentului prezent – şi priveşte înainte în viitor –, nu asupra trecutului, ca în cazul atâtor forme de psihoterapie. O altă caracteristică distinctivă a consilierii filosofice e tendinţa de a se desfăşura pe termen scurt. În cazul unor clienţi, e suficientă o singură şedinţă, însă în mod normal, lucrez cu o persoană într-un număr de întâlniri de-a lungul câtorva luni. Cea mai lungă consiliere pe care am făcut-o cuiva a durat în jur de un an.

O şedinţă de consiliere filosofică implică mai mult decât simpla potrivire a unor probleme cu aspecte pline de sens din

literatura filosofică, deşi uneori un simplu aforism poate reteza de-a dreptul nodul unei probleme. Dialogul, schimbul de idei însuşi, este aspectul terapeutic. Cartea pe care v-o propun vă oferă informaţia de care aveţi nevoie spre a vă clarifica propria filosofie, precum şi îndrumare în desfăşurarea propriei deliberări interioare sau a dialogului cu un prieten. Vă voi arăta cum să fiţi suficient de radicali pentru a cântări fiecare opinie, dar şi suficient de prudenţi pentru o alege pe cea corectă.

PLATON SAU PROZAC?

Înainte de a vă bizui doar pe filosofie pentru a stăpâni o problemă, aveţi nevoie să vă asiguraţi că aceasta e adecvată situaţiei voastre. Dacă vă supără o piatră în pantof, nu aveţi nevoie de filosofie, ci să înlăturaţi piatra cu pricina. A vorbi despre piatra din pantof nu va pune capăt durerii pe care vi-o pricinuieşte la picior, indiferent cât de mare e empatia celui care vă ascultă ori la ce şcoală terapeutică subscrie acesta. Celor ale căror probleme le consider de natură fizică, eu le recomand psihiatri sau medici profesionişti. E posibil ca anumite persoane să nu beneficieze de pe urma lui Platon, după cum altora nu le este de folos Prozac. Alţii s-ar putea să aibă nevoie de Prozac întâi şi de Platon mai târziu, sau de Platon şi Prozac în acelaşi timp.

Mulţi dintre cei care caută consilieri filosofici au făcut deja terapie, dar au găsit-o în cele din urmă nesatisfăcătoare cel puţin într-o privinţă. Oamenii pot fi răniţi de tratamentul psihologic sau psihiatric dacă problema lor are o rădăcină filosofică, iar terapeutul sau medicul consultaţi nu înţeleg acest lucru. O persoană e cuprinsă de o disperare crescândă dacă începe să aibă sentimentul că nimeni nu o va putea ajuta în problema sa, întrucât nu e ascultată ori auzită clar de nimeni. În cel mai fericit caz, terapia nepotrivită e o pierdere de vreme care vă poate agrava problemele.

Multe persoane care se bazează în ultimă instanţă pe consilierea filosofică au beneficiat iniţial de pe urma consilierii psihologice, chiar dacă descoperă că aceasta nu e suficientă de una singură. Trecutul vă condiţionează cu certitudine şi vă

alimentează modul obişnuit de a privi lucrurile, astfel că examinarea trecutului poate fi de ajutor, înţelegerea propriei psihologii poate constitui o pregătire utilă în vederea cultivării propriei voastre filosofii. Cu toţii purtăm un bagaj psihologic, însă s-ar putea ca eliminarea excedentului acestuia să aibă nevoie de consiliere filosofică. A te cunoaşte pe tine însuţi – un obiectiv abordat în mod diferit de consilierea psihologică şi de cea filosofică – nu înseamnă a memora Enciclopedia Despre Tine. A insista asupra fiecărui detaliu îţi îngreunează bagajul, în loc de a-l face mai uşor.

Multe persoane, care n-ar veni în contact cu psihoterapia nici prin intermediul unei prăjini de trei metri, socotesc ideea de a discuta cu cineva despre idei şi concepţii despre lume atât acceptabilă, cât şi atractivă. Fie că terapia psihologică este sau nu o treaptă pentru voi, dacă sunteţi curioşi, speculativi, meditativi, analitici şi elocvenţi, puteţi beneficia foarte mult de pe urma consilierii filosofice. De fapt, oricine posedă o minte iscoditoare este pregătit(ă) pentru viaţa examinată pe care filosofii o îmbrăţişează ca ţel unificator.

TERAPIE PENTRU CEI SĂNĂTOŞI LA MINTE

Consilierea filosofică este, în cuvintele colegului meu canadian Peter March, „terapie pentru cei sănătoşi la minte”. În opinia mea, aceasta ne include aproximativ pe toţi. Din nefericire, o prea mare parte din psihologie şi psihiatrie a fost îndreptată către patologizarea (medicalizarea, cu alte cuvinte) oricui le intră în câmpul vizual, căutând să diagnosticheze fiecare persoană care păşeşte pragul cabinetului terapeutului şi să descopere sindromul sau disfuncţia care le cauzează problemele. De partea cealaltă, perspective simpliste, precum cea New Age, în general, iau ca premisă faptul că lumea (şi toţi cei care fac parte din ea) este exact aşa cum ar trebui, ori cum e prevăzut să fie. În vreme ce cu toţii ar trebui să ne aşteptăm să fim acceptaţi, în ciuda varietăţii de combinaţii de idiosincrazii şi defecte pe care le aducem cu noi, şi în vreme ce nu există motiv pentru care să privim atari defecte ca pe ceva anormal (anormală fiind de fapt perfecţiunea), nu există nici motiv să socotim

schimbarea dincolo de capacităţile noastre. Când declara că viaţa neexaminată nu merită a fi trăită, Socrate pleda în favoarea neîntreruptei evaluări personale şi a efortului de autoperfecţionare, ca fiind cele mai înalte chemări.

Este normal a avea probleme, iar tulburarea emoţională nu e neapărat o boală. Cel care caută o cale de a monitoriza şi de a fi stăpân pe situaţiile sale, într-o lume care devine din ce în ce mai complexă, nu are nevoie de a fi etichetat cu vreo tulburare, când de fapt îşi croieşte un drum, preţuit peste generaţii, către o viaţă mai plină de împliniri. În cartea de faţă, veţi vedea, la modul specific, cum poate fi aplicată filosofia atunci când vă confruntaţi cu dileme morale, conflicte etice implicând profesia, dificultăţi în a vă reconcilia experienţa cu credinţele, conflictul dintre raţiune şi emoţie, crizele sensului, scopului ori valorii, căutarea identităţii personale, căutarea de strategii ale acţiunii ca părinte, anxietatea legată de schimbarea de carieră, neputinţa de a ne atinge obiectivele, schimbările din perioada de criză a maturităţii, probleme legate de relaţiile cu alte persoane, moartea cuiva iubit sau propria mortalitate. Am selectat în vederea examinării detaliate cele mai comune situaţii de viaţă, care aduc oamenii faţă în faţă cu propriile filosofii. Indiferent de ce vă preocupă în particular, veţi putea aplica tehnicile şi sensurile profunde subiacente.

Prin faptul că vă călăuzeşte în folosirea filosofiei pe cont propriu, cartea nu se rezumă la a vă sugera ceva de genul: „alege două aforisme şi sună-mă în dimineaţa următoare”. Textul este un ghid practic de abordare a celor mai des întâlnite probleme de viaţă. El conţine o trecere rapidă în revistă a filosofiei, destinată celor care n-au studiat (ori nu-şi mai amintesc) Disciplina Filosofie. În acelaşi timp, vă ofer mai jos o evaluare serioasă a modurilor în care vieţile noastre pot fi trăite într-o mai mare integritate şi satisfacţie. În vederea acestui obiectiv, mă ocup de întrebările majore cu care fiecare dintre noi se confruntă în viaţă – şi oferă atât răspunsurile date de unele dintre cele mai mari minţi ale tuturor timpurilor, cât şi strategii care vă pot ajuta să ajungeţi la răspunsul cel mai plin de sens pentru voi, şi anume

propriul vostru răspuns.

REZUMAT

Scopul acestuia este de a vă arăta cu ce aveţi de-a face, descriindu-vă, pe scurt, ce şi unde puteţi găsi în paginile cărţii pe care v-o propun.

Aici, în Partea I, fac o introducere în practica filosofică şi într-o serie de moduri de utilizare a filosofiei pentru a vă ajuta pe voi înşivă, însoţite de o prezentare a limitelor autoajutorării. Prezentului capitol, explicând de ce filosofia a luat-o pe un drum greşit prin modul utilizării (sau neutilizării) ei în lumea reală – cât şi schimbarea în bine petrecută ulterior – îi urmează Capitolul 2, ce examinează punctele forte şi slăbiciunile psihologiei şi psihiatriei şi compară diferite tipuri de terapie. Capitolul 3 prezintă cei cinci paşi ai procesului PEACE de abordare a problemelor în mod filosofic. Capitolul 4 face o scurtă trecere în revistă a unui număr de filosofi ale căror idei sunt relevante în practica mea de consiliere, cu scopul de a vă schiţa o perspectivă istorică.

Fiecare dintre capitolele din Partea a II-a se concentrează asupra uneia dintre problemele cel mai frecvent aduse în faţa consilierilor filosofici, arată modul în care le abordează filosofia şi vă ghidează în aplicarea gândirii filosofice la propriile voastre situaţii particulare. Studiile de caz sunt împletite cu explicaţii provenind din marile şcoli de gândire, cu scopul de a oferi o paletă de opinii pentru fiecare situaţie mai des întâlnită. Acestea sunt instrumentele de care aveţi nevoie în examinarea propriei vieţi.

Partea a III-a lărgeşte perspectiva dincolo de consilierea filosofică, examinând modurile în care filosofia este practicată de grupuri şi organizaţii. Termenul *practică filosofică* se referă la trei tipuri de activităţi profesionale: consilierea clienţilor individuali, facilitarea diferitelor tipuri de grupuri şi consultanţa acordată organizaţiilor de diverse genuri. Drept consecinţă, un consilier filosofic reprezintă un tip de filosof practician. Unii practicieni se specializează într-un tip de practică, în vreme ce alţii se consacră mai multor tipuri. Chiar dacă această carte se concentrează asupra consilierii,

celelalte tipuri de practică sunt de asemenea importante şi merită a fi menţionate aici.

Indivizii lucrând în grupuri pot extrage foloase personale din asemenea veniri în contact, în vreme ce organizaţiile pot beneficia de acelaşi gen de autoexaminare şi clarificare filosofică de care au parte indivizii şi grupurile.

În fine, Partea a IV-a prezintă o listă de resurse adiţionale conţinând o însemnată cantitate de informaţie destinată progresului ulterior. Apendixul A conţine o trecere în revistă a filosofilor utili şi a lucrărilor lor celor mai însemnate. Apendixul E vă indică modul de folosire a lui *I Ching*, o sursă perenă de înţelepciune filosofică pe care o puteţi utiliza pe cont propriu. Apendixul B enumeră organizaţiile legate de practica filosofică în America şi peste hotare. Apendixul C este un catalog naţional şi internaţional al filosofilor practicieni. Apendixul D oferă o selecţie de sugestii de lectură în domeniul practicii filosofice şi a subiectelor înrudite.

Aceasta carte are un caracter mult mai didactic decât o şedinţă tipică de consiliere filosofică individuală. Cu un filosof practician, o şedinţă se poate desfăşura în trei moduri: îţi poţi discuta problema în termeni generici, fără a menţiona vreun filosof sau o filosofie anume. Acesta este genul de discuţie pe care îl poţi avea cu prietenii, partenerul, familia, barmanul sau şoferul de taxi şi care uneori reprezintă cea mai bună soluţie. În asemenea situaţii gândeşti pentru tine, folosind deprinderi critice şi analitice, recurgând la o examinare pătrunzătoare de sine şi conversând filosofic fără a încerca a fi filosofic în mod deliberat.

O altă formă de desfăşurare frecvent întâlnită în şedinţele de consiliere constă în solicitarea de către client a unei instruiri filosofice specifice. Într-o asemenea variantă de consiliere este foarte posibil ca acesta să fi reinventat o roată filosofică şi doreşte să se asigure că cineva a cartografiat deja teritoriul respectiv. În eventualitatea foarte probabilă că solicitantul nu e familiarizat cu elementele de bază, el poate învăţa de la cei care au parcurs acelaşi drum înaintea lui. Înţelegerea câtorva elemente, ţinând de o anumită şcoală formalizată de gândire, vă poate ajuta să uniţi propriile

puncte sau să completaţi anumite spaţii goale, însă consilierul nu vă va expune fiecare subiect în detaliu – dacă nu solicitaţi aceasta în mod specific.

O a treia variantă, situată mai aproape de substanţa filosofiei propriu-zise, este oferită celor care, ulterior tratării problemelor lor în modul amintit mai sus, manifestă în continuare interes pentru respectivul gen de demers filosofic. Aceasta presupune o implicare mai amplă şi poate necesita recomandarea către un alt practician sau explorarea biblioterapiei – în primul rând abordarea anumitor texte filosofice. Poate că, fiind ajutaţi de o explorare budistă de profunzime, veţi dori să învăţaţi mai multe despre practica Zen. Ori poate că aţi beneficiat de pe urma unei idei aristotelice şi doriţi să cunoaşteţi mai în profunzime sistemul etic al lui Aristotel. Acest gen de activitate vă poate înzestra cu cele necesare tratării problemelor viitoare, într-o manieră mai cuprinzătoare decât experienţa de a lucra la soluţionarea unei chestiuni specifice, însă, la rândul ei, ea reprezintă doar una dintre opţiuni, care cu siguranţă nu fi se potriveşte tuturor.

Deşi practica mea de consiliere implică toate cele trei abordări, această carte o ilustrează cu precădere pe cea de-a doua. Nu vi se pretinde să cunoaşteţi anumite filosofii – aceasta cade în sarcina mea. Sarcina voastră constă în dezvăluirea problemei şi în manifestarea voinţei de a o investiga filosofic. Dialogul – intern sau extern — rezultat vă va ajuta să interpretaţi, rezolvaţi sau să controlaţi problemele care vă preocupă. Nu sunt un medium capabil de a vă pune în legătură cu filosofi dispăruţi, ci ghidul vostru către ideile, sistemele şi rezultatele meditaţiilor lor profunde. Odată ce veţi face cunoştinţă cu acestea, ele vă vor sluji cu succes în tratarea situaţiilor care vă apar în cale.

Am ajuns la concluzia că nici ştiinţa, nici religia nu pot da răspunsuri tuturor întrebărilor noastre. Potrivit psihoterapeutului filosof Victor Frankl, aceasta duce la un „vacuum existenţial” din care omul mediu are nevoie de o nouă cale de ieşire:

Din ce în ce mai mulţi dintre pacienţii noştri ne umplu

clinicile şi cabinetele de consultaţii, plângându-se de o goliciune interioară, un sentiment al totalei lipse de sens a vieţilor lor. Am putea defini vacuumul existenţial ca fiind frustrarea a ceva ce poate fi socotit forţa motivaţională elementară în om şi pe care am putea-o numi... voinţa sensului.

Frankl foloseşte sintagma „voinţa sensului” cu scopul de a pune în paralel două idei centrale ale psihologiei: „voinţa de putere” a lui Adler şi „voinţa plăcerii” a lui Freud. Însă, după cum a prevăzut Frankl, ceva încă mai adânc se afla în miezul problemei centrale cu care se confruntau cele mai multe persoane, iar tratamentele medicale, psihologice şi spirituale nu erau suficiente pentru a o soluţiona.

Cândva, adresam întrebările privitoare la sens şi moralitate unor autorităţi tradiţionale, însă acestea s-au erodat. Un număr din ce în ce mai mare de oameni au încetat să se mulţumească cu acceptarea pasivă a dictatelor dogmatice ale vreunei zeităţi inscrutabile ori a statisticilor impersonale a vreunei ştiinţe sociale imprecise. Întrebările noastre cele mai profunde rămân fără răspuns. Mai rău, credinţele noastre se manifestă neexaminate.

Alternativa o constituie practica filosofică. A venit vremea unui mod nou de a privi lucrurile; în fapt, calea cea nouă descrisă aici este străveche, demult uitată şi recuperată ulterior. Odată cu intrarea în noul mileniu, noi sfârşim de parcurs cercul complet.

„Nu ne vom opri din explorare
Iar finele tuturor căutărilor noastre
Va fi sosirea noastră la locul din care am pornit
Şi cunoaşterea lui pentru întâia oară.”

T.S. ELIOT

2. TERAPIE, TERAPIE PRETUTINDENI, ÎNSĂ NIMIC SUPUS GÂNDIRII

I. „De când anumite opinii au fost făcute publice, din eroare sau din motive ulterioare... filosofii s-au văzut obligaţi să afirme adevărul unor lucruri manifeste ori să nege existenţa unor lucruri greşit imaginate.”

MOSES MAIMONIDES

II. „... noţiunea de boală mentală este folosită, în prezent, în primul rând pentru a ascunde şi trata cu paliative probleme legate de relaţiile personale şi sociale, la fel cum noţiunea de vrăjitorie a fost folosită în acelaşi scop de la începutul Evului Mediu şi până dincolo de Renaştere.”

THOMAS SZASZ

Statele Unite au devenit o societate terapeutică. Sau, mai curând, terapizată. Pe zi ce trece, din ce în ce mai mulţi practicieni îşi atârnă firmele; iar ce înseamnă în materie de calificări (în caz că se cer vreunele) a te numi terapeut variază în funcţie de legea statului respectiv – nu de substanţă. Încearcă doar să arunci vorba: „Terapeutul meu spune că...” la o petrecere şi nu vei mai fi în măsură să adaugi un cuvânt în această privinţă restului conversaţiei, întrucât toată lumea se va repezi să discute ce spun terapeuţii lor. Atunci când preşedintele Clinton şi-a convocat cabinetul pentru a se ocupa de scandalul care-i umbrea activitatea, participanţii au descris întâlnirea către *Washington Post* nu drept întâlnire strategică ori adunare politică, ci ca o „şedinţă de venire în contact”. Barmani, şoferi de taxi, cel mai bun prieten, propria mamă ori simple cunoştinţe aflate în trecere sunt permanent înarmaţi cu „bucăţele” de sfaturi cvasipsihologice, destinate a-ţi remedia fiecare travaliu. Rafturile cu cărţi de tip „ajută-te singur” par

a se întinde pe kilometri întregi în supermarketul nostru local. Talk-show-uri de televiziune continuă să propage analiza instantanee, de tipul cel mai superficial, aplicată fiecărei laturi a comportamentului uman. Până şi în prezent, când scenariile acestora par a incita întotdeauna la un duel cu pumnii printre participanţii la emisiunile televizate, un terapeut de un gen sau altul va fi, fără îndoială, adus în platou, exact înainte de final, pentru a sluji, apologetic, la conferirea unei aparenţe mai civilizate soluţiilor propuse. Este de mirare că supravieţuieşte cineva în luna august, când toţi terapeuţii sunt în vacanţă.

Aceste lucruri se desfăşoară deja de zeci de ani, însă nu părem să fi tras prea multe învăţături din asta, de vreme ce solicitările pentru a primi asistenţă privind sănătatea noastră mentală şi emoţională continuă în ritm susţinut. Consilierea psihologică sau asistenţa psihiatrică de înaltă calitate pot oferi ajutor de valoare şi soluţii eficiente în cazul multor tipuri de necazuri personale. Însă ambele domenii (ca de altfel toate domeniile) au o acoperire limitată şi ca atare nu pot furniza rezultate complete şi de durată pentru toată lumea, nici măcar pentru cei care iniţial au beneficiat în mod semnificativ de pe urma lor. Ceea ce ele oferă este sau devine insuficient.

Nici consilierea filosofică, la rândul ei, nu poate soluţiona orice problemă, şi de aceea trebuie să fiu în măsură să-mi direcţionez uneori clienţii către asistenţă psihologică sau psihiatrică, desfăşurate uneori în paralel cu cea dintâi, alteori înainte de aceasta, ori chiar în locul ei. Însă consilierea filosofică merge mult mai departe în direcţia oferirii de abordări, ce pot fi utilizate pe termen lung, ale problemelor celor mai comune, în legătură cu care multă lume solicită consiliere, şi poate umple unele dintre golurile lăsate de către alte genuri de consiliere. Prezentul capitol explorează utilitatea şi limitele psihologiei şi psihiatriei şi arată modul în care consilierea filosofică îşi găseşte locul în acest cadru.

UN JOC DE ŞAH

Metafora jocului de şah (inspirată de colegul meu, Ran

Lahav, consilier filosofic) ilustrează diferenţa dintre abordările psihologică, psihanalitică, psihiatrică şi filosofică ale consilierii. Imaginaţi-vă că sunteţi în mijlocul unei partide de şah şi că tocmai aţi făcut o mutare.

Psihoterapeutul vă întreabă: „Ce v-a făcut să mutaţi astfel?” „Am vrut să iau turnul”, îi răspundeţi, fără a fi sigur(ă) ce urmăreşte. Iar acesta va continua să pună întrebări pentru a descoperi presupusa cauză psihologică a respectivei mutări, fiind convins că în spatele lui „am vrut să iau turnul” se află o explicaţie; ca rezultat, veţi sfârşi probabil prin a-i depăna povestea vieţii voastre pentru a-i satisface presupunerile. O teorie psihologică populară cândva, însă criticată viguros în prezent, ar fi sugerat că prezentul vostru comportament agresiv – dorinţa de a lua turnul, cu alte cuvinte de a-l captura – îşi are originea într-o anumită frustrare din trecut.

Psihanalistul vostru v-ar pune aceeaşi întrebare: „Ce v-a făcut să mutaţi astfel?” Când răspundeţi: „Am dorit să iau turnul”, el va replica: „Foarte interesant. Spuneţi-mi acum ce vă face să afirmaţi că acela a fost motivul pentru care aţi făcut mutarea?” Şi iarăşi, s-ar putea să vi se extragă întreaga poveste a vieţii, sau cel puţin capitolele copilăriei. Dacă încă nu este satisfăcut, s-ar putea ca psihanalistul să presupună existenţa unor motive de care n-aţi fost conştienţi, atribuite perioadei copilăriei celei mai timpurii. O teorie psihanalitică încă profesată, însă viguros criticată în prezent, ar vedea originea comportamentului acesta posesiv – dorinţa de a captura turnul – în insecuritatea voastră reprimată, declanşată în momentul în care aţi fost înţărcaţi.

Psihiatrul v-ar întreba acelaşi lucru: „Ce v-a făcut să mutaţi astfel?” Din nou, răspundeţi: „Am dorit să iau turnul”. Iar psihiatrul va consulta ultima ediţie a *Manualului de diagnostic şi statistică* (DSM) până ce va găsi tipul de tulburare de personalitate care descrie cel mai bine simptomele voastre. Am găsit: „Tulburarea de personalitate agresiv-posesivă”. O teorie psihiatrică încă profesată, însă din ce în ce mai criticată, v-ar privi comportamentul ca simptom al unei afecţiuni a creierului şi v-ar administra medicamente pentru a

reprima aşa-zisul simptom.

Spre deosebire de aceştia, consilierul vostru filosofic v-ar putea întreba: „Ce sens, scop sau valoare are această mutare pentru dumneavoastră?” şi „Ce influenţă are ea asupra următoarei mutări?” la care s-ar adăuga: „Cum v-aţi aprecia poziţia generală în această partidă şi cum credeţi că aţi putea-o îmbunătăţi?” Filosoful priveşte mutarea nu ca pe simplul efect al unei cauze din trecut, ci ca pe ceva semnificativ în contextul prezent al partidei însăşi, cât şi drept cauză a efectelor viitoare. El v-ar recunoaşte posibilitatea alegerilor referitoare la mutările pe care le faceţi şi va privi cauza mutării în discuţie ca fiind probabil relevantă, însă în niciun caz ca reprezentând totalitatea chestiunii.

Eu cred că este mult mai sănătos să-ţi trăieşti viaţa decât să-i excavezi în permanenţă rădăcinile. Dacă procedaţi astfel chiar şi cu cea mai rezistentă plantă, aceasta nu se va dezvolta niciodată, indiferent câtă grijă şi dragoste îi dedicaţi în restul timpului. Viaţa nu este o boală. Nu puteţi schimba trecutul. Consilierea filosofică porneşte de aici şi avansează asistând oamenii în direcţia dezvoltării de modalităţi productive de a privi lumea şi, astfel, a unui plan cuprinzător al acţiunii de zi cu zi în cadrul acestei lumi.

RUPTURA FILOSOFIE/ PSIHIATRIE/ PSIHOLOGIE

Filosofia şi ştiinţa constituiau cândva una şi aceeaşi ocupaţie. Aristotel a studiat astronomia şi zoologia, precum şi logica şi etica. Robert Boyle (autor al formulării legii omonime potrivit căreia volumul unui gaz aflat la o temperatură constantă este invers proporţional cu presiunea) ar fi scris „filosof experimentalist” la începutul CV-ului său. Legile mişcării au fost descoperite de către filosoful naturalist Isaac Newton, iar evoluţia biologică de către filosoful naturalist Charles Darwin. Asemenea filosofi au fost angajaţi în testarea şi măsurarea lumii din jurul lor, proces început ca extensiune a întrebărilor de genul: „Cum funcţionează lumea?” pe care şi le-au pus cei mai mulţi dintre filosofi. Înainte de revoluţia ştiinţifică din secolul al XVII-lea, lucrurile care uneau aceste abordări le depăşeau la număr pe cele care le despărţeau.

Ulterior, ştiinţa şi filosofia au pornit pe drumuri divergente, în vreme ce medicina occidentală – după ce-a fost vreme de secole pe mâna şarlatanilor, bărbierilor, frenologilor şi comercianţilor de uleiuri de şarpe – s-a aliat cu ştiinţa. Psihiatria a debutat ca o ramură a medicinei primitive din secolul al XVIII-lea şi s-a impus ca disciplină de sine stătătoare în secolul al XX-lea, odată cu Freud. Medicina încă oscilează între ştiinţă şi artă: analiză computer-tomograf, monitorizarea pacientului în salon, chimioterapie şi tehnici de vizualizare, electrocardiograme şi diagnosticare comparaţivă. Psihanaliza freudiană şi toate formele sale secesioniste dezvoltate de discipolii săi rebeli (Jung, Adler, Reich, Burrow, Horney şi alţii) a devenit mai curând un soi de religie schismatică decât orice altceva. Psihanaliştii freudieni şi jungieni sunt la fel de divizaţi şi reciproc ostili precum evreii ultraortodocşi şi cei reconstrucţionişti, sau creştinii protestanţi şi cei catolici, ori musulmanii şiiţi şi cei suniţi. Nu ai nevoie să fii medic pentru a fi psihanalist; dar ai nevoie de a te integra – indiferent de costuri – unei anumite doctrine.

Astfel, filosofia freudiană a psihiatriei va susţine că toate problemele mentale (pe care el le numea nevroze şi psihoze) vor fi până la urmă explicate în termenii problemelor fizice. Cu alte cuvinte, el a crezut că toate bolile mentale sunt cauzate de afecţiuni ale creierului.

Iar aceasta este exact direcţia în care a pornit-o psihiatria modernă. Orice comportament imaginabil poate sfârşi în amintitul manual de diagnostic şi statistică (DSM), unde va fi diagnosticat ca simptom al unei presupuse boli mentale. Deşi majoritatea aşa-numitelor boli mentale cuprinse în DSM n-au fost dovedite ca rezultând din vreo afecţiune a creierului, industria farmaceutică şi psihiatrii care prescriu medicamentele sunt hotărâţi să identifice cât de multe „boli mentale” posibil. De ce? Din motivele obişnuite: putere şi profit.

Luaţi în considerare următoarele: DSM-I, din 1952, lista 112 tulburări mentale. DSM-II, din 1968, lista 163 de tulburări mentale. În DSM-III, din 1980, lista ajungea la 224, pentru ca ultima ediţie, DSM-IV, din 1994, să enumere 374 afecţiuni de

acest tip. În anii 1980, psihiatrii estimau că unul din zece americani era bolnav mental, în 1990, proporţia ajungea la unul din doi. În curând, toată lumea va intra în această categorie – cu excepţia psihiatrilor, bineînţeles. Ei vor descoperi „boli mentale” pretutindeni – mai puţin în laborator – şi vor prescrie atât de multe medicamente câte firme de asigurări vor fi dispuse să plătească.

În vreme ce într-adevăr există oameni în cazul cărora medicaţia sau privarea de libertate sunt necesare pentru a-i opri a face rău lor sau altora, numărul lor nu e nici pe departe unul din doi, din zece, ori dintr-o sută de americani. Pentru cei mai mulţi, nefericirea personală, conflictele de grup, lipsa crasă de politeţe, promiscuitatea ostentativă, criminalitatea de proporţii epidemice, violenţa orgiastică sunt produse nu ale unei societăţi bolnave mental, ci ale unui sistem care – din cauza lipsei de vizionarism în conducere şi de virtute filosofică – a încurajat apariţia defecţiunilor morale în societate. Deşi cei mai mulţi dintre filosofi au păstrat tăcerea în legătură cu aceasta, filosofii practicieni pot ajuta la restaurarea ordinii morale – şi, odată cu ea, a „sănătăţii mentale” – a cetăţenilor noştri demoralizaţi. Ordinea morală nu e un medicament, însă are efecte secundare minunate.

Psihologia nu şi-a făcut apariţia ca un domeniu de studiu de sine stătător decât în 1879, când Wilhelm Wundt a inaugurat primul laborator psihologic. Înainte de aceasta, genurile de observaţie şi analiză interioară pe care le asociem psihologiei ţineau de competenţa filosofilor. Chiar şi după ce psihologia a pornit pe picioare proprii, aceasta şi filosofia au rămas discipline gemene pentru o bună parte din secolul al XX-lea. William James, salutat ca un mare gânditor în ambele domenii, a deţinut o dublă catedră de filosofie şi psihologie la universitatea Harvard, la începutul anilor 1900, în vreme ce Cyril Joad a fost numit într-o poziţie similară la universitatea din Londra, în anii 1940. Însă cele două discipline au pornit pe drumuri diferite în ultima sută de ani, psihologia părăsind latura ştiinţelor umaniste ale academiei şi mutându-se alături de ştiinţele sociale. În ciuda ancorării sale solide în orizontul filosofic, James a fost un susţinător de frunte al transformării

psihologiei în ştiinţă. El scria:

„Prin tratarea Psihologiei ca ştiinţă a naturii, am năzuit s-o ajut să devină o asemenea ştiinţă”.

Odată cu apariţia psihologiei behavioriste, ruptura a fost completă. Psihologi behaviorişti precum John Watson şi B.F. Skinner şi-au transferat întrebările despre natura umană în laborator şi le-au supus experimentelor. Aceasta se situează la mare depărtare de atitudinea ilustrată de *Gânditorul* lui Rodin (bărbia în palmă, cotul pe genunchi, adâncit în gânduri), pe care filosofii o favorizează în mod stereotip. Însă indiferent dacă îţi dezvolţi ideile prin intermediul duelurilor verbale cu Socrate sau prin plasarea şobolanilor în labirinturi, întrebările pe care le pui sunt în fond aceleaşi: „Ce determină o fiinţă omenească dată să acţioneze şi/sau să gândească într-un anumit fel?” Este un răspuns raţional sau unul condiţional? Dacă sunt ambele, cum interacţionează ele?

Filosofii au fost întotdeauna observatori ai naturii umane, iar aceasta sună ca o descriere a sarcinii psihologului. Nicio filosofie a umanului n-ar fi completă fără o analiză de profunzime psihologică. Psihologia, la rândul ei, dă greş atunci când este lipsită de analiza filosofică de profunzime, ambele domenii devenind mai sărace în urma accentuării bifurcării drumurilor lor. Anumite zone ale filosofiei, precum logica, se plasează departe de psihologie, însă în cea mai mare parte a ei, filosofia se bizuie pe observaţie, datele simţurilor, percepţie, impresii – care toate traversează teritoriul psihologiei. Atunci când privim lumea, nu vedem în mod necesar ceea ce se află în faţa noastră, întrucât caracteristici fiziologice şi interpretări subiective joacă aproape întotdeauna un rol în acest proces. Interpolarea – diferenţa dintre obiect şi experienţă – este psihologie şi nicio perspectivă filosofică nu se susţine în absenţa ei.

Psihologia behavioristă şi teoria ei centrală a stimulului şi răspunsului privesc persoana ca pe un gen de maşină care poate fi condiţionată sau programată în vederea obţinerii oricărui rezultat dorit – nu trebuie decât să găseşti şi să utilizezi stimulul potrivit. (Teoria S-R este cea confirmată de Pavlov atunci când îi determina pe câini să saliveze la sunetul

clopoţelului, după ce îi obişnuise cu sunarea clopoţelului exact înaintea aducerii hranei.) Însă liniuţa despărţitoare dintre S şi R eludează multe lucruri. Toate părţile importante ale psihologiei – şi ale calităţii de a fi uman – sunt trecute cu vederea prin reducerea acţiunii la simpla cauză şi la efect. A gândi fiinţa umană ca pe nimic mai mult decât o creatură ce răspunde în modalităţi controlabile la stimuli specifici ne diminuează umanitatea. Psyche – subiectul ostensibil de studiu al psihologiei – este ignorat. Noi suntem mult mai mult decât simpla noastră condiţionare; viaţa noastră conţine mai mult decât o serie de răspunsuri prestabilite. Problema e că o mare parte a psihologiei moderne – a psihologiei ca ştiinţă – descinde din psihologia behavioristă sau este influenţată de aceasta şi de sărăcirea experienţei umane ce o însoţeşte.

Aplicarea metodei ştiinţifice aduce cu sine informaţii importante despre om şi despre modul în care funcţionează acesta. Însă, chiar dacă se poate înscrie pe traiectorii ale analizei de profunzime, psihologia nu va putea niciodată dezvălui întregul complex al naturii umane. De pildă, lăsând la o parte metoda ştiinţifică propriu-zisă, psihologia behavioristă nu va produce niciodată un sistem etic – o componentă-cheie a vieţii umane şi un subiect căruia i se dedică o întreagă ramură a filosofiei. Dacă opţiunea pentru o anumită acţiune depinde doar de găsirea stimulului adecvat, înseamnă că tot ceea ce fac fiinţele umane se reduce la căutarea recompensei sau la evitarea pedepsei. (Stimulul fiind fie bucăţica de zahăr, fie băţul.) În asemenea condiţii, poate exista ceva precum o faptă bună? Este posibil a face un lucru drept doar pentru că este drept şi a nu face ceva nedrept doar pentru că este nedrept?

Behavioriştii ar spune că, dacă te-ar supune unui şoc electric neplăcut de fiecare dată când ai ajutat o bătrână să treacă strada, vei pune curând capăt acestei rutine de bun samaritean. Ei pretind, de asemenea, că te-ar putea determina s-o îmbrânceşti în momentul în care treci pe lângă ea dacă îţi oferă recompensa potrivită de fiecare dată când ai făcut asta. În acest fel, behavioriştii concep omul ca mult prea superficial, ignorând bogăţia vieţii noastre interioare.

Suntem mult mai diversificaţi şi complecşi decât şobolanii care apasă frenetic pârghia care le eliberează de obicei hrana, mult după ce aceasta a încetat să mai vină. (Cu toţii avem momente în care nu ne comportăm cu mult mai inteligent decât acei şobolani, dar asta e o altă poveste.)

Una dintre înzestrările noastre este capacitatea de a produce propriii stimuli interni. Uneori, ne promitem nouă înşine o cupă de îngheţată la isprăvirea unei sarcini neplăcute; atunci facem ceea ce spun behavioriştii. Dar ne putem, de asemenea, motiva printr-un simţ al onoarei, datoriei sau al lucrului îndeplinit, chestiuni asupra cărora s-au aplecat filosofii, dar care se află aproape în întregime dincolo de orizontul psihologiei experimentale. De aceea, Arthur Koestler a denumit-o „psihologie ratomorfică”[25]: experimentatorii au sfârşit prin a învăţa o mulţime de lucruri despre rozătoare, însă lecţiile despre om cu care au plecat din laborator sunt limitate şi, cu siguranţă, lasă marile întrebări ale existenţei noastre neatinse.

Toţi oamenii de ştiinţă lucrează cu un set de „observabile” – lucrurile pe care le studiază. De pildă, astronomii se ocupă de galaxii, stele şi planete, chimiştii de atomi, molecule şi aşa mai departe. Treaba omului de ştiinţă constă în a face observaţii legate de fenomenele de care este interesat şi de a le consemna, în a imagina teorii care să explice de ce ceea ce se petrece are loc în modul respectiv şi apoi să testeze acele teorii prin organizarea de experimente. În ştiinţele sociale, mulţimea observabilelor nu este tocmai de natură fizică sau direct măsurabilă. Aceasta duce la diferenţe filosofice majore între ştiinţele fizice (sau ale naturii) şi cele sociale, ceea ce înseamnă că nu veţi găsi niciodată un departament ştiinţific atotcuprinzător într-o universitate. În domeniul ştiinţelor sociale, cercetătorii îşi impun propriile concepţii despre lume asupra celor observate – ceea ce explică de ce până şi minţi strălucite ca aceea a lui Margaret Mead au fost criticate pentru deducerea de concluzii false bazate pe preferinţe subiective (probabil chiar inconştiente). Cercetătorii din domeniul ştiinţelor fizice se pot confrunta cu probleme

25 În lb. Engleză, *rat* = şobolan. (N.t.)

similare, însă efectele lor asupra rezultatelor cercetării vor fi diminuate de natura mult mai concretă, obiectivă, a lucrurilor supuse observaţiei.

În cazul psihologiei, setul observabilelor este constituit de psyche. Cum poate fi observat acesta? Sau, cel puţin, ce este acesta? Neuropsihologia observă creierul, care e măsurabil, cel puţin într-o anumită măsură. Însă psihologia în sens generic observă mentalul. De vreme ce acesta, sau psyche, nu are caracteristici fizice, toate observaţiile la care îl supunem sunt indirecte, iar concluziile sunt mai subiective şi mai incerte decât cele proprii ştiinţelor fizice. Până şi în cazul acestora din urmă, unde beneficiem de avantajul observaţiei directe, informaţiile noastre sunt imperfecte. Pe cât de multe întrebări fără răspuns avem cu privire la (viaţa) mental(ă), pe aproape tot atâtea avem referitoare la creierul palpabil, măsurabil şi disectabil. Aşadar, imaginaţi-vă cu cât este mai uşor de-a o porni fără ţintă în psihologie, unde totul este mult mai abstract şi unde nu avem nimic concret de observat.

Cu toate acestea, scientizarea relativ recentă a psihologiei combinată cu permanenta nevoie a omului de dialog au dus, în secolul al XX-lea, la o creştere fără precedent a industriei consilierii psihologice. Atunci când primii psihologi au început să consilieze persoane reale, psihologii din academie i-au acuzat de erezie, apostazie şi altele asemenea. „Consilierea psihologică nu este psihologie” proclama înţelepţimea convenţională. Însă în doar câteva zeci de ani, psihologii terapeuţi i-au întrecut cu mult la număr pe toţi ceilalţi psihologi luaţi împreună.

Consilierii sau terapeuţii psihologi deţin un monopol virtual asupra licenţierii de către guvern a terapiilor bazate pe dialog, motiv pentru care asigurarea voastră medicală va acoperi costurile consultării acestora, chiar dacă ei nu sunt medici. Dacă medicul vostru generalist vă trimite la un psihoterapeut care nu e medic, dar ale cărui servicii sunt plătite de către asigurarea de sănătate, s-ar cuveni să puteţi fi trimişi şi la un consilier filosofic.

Cercetătorii din sfera ştiinţele sociale se bazează pe statistici în efectuarea măsurătorilor specifice. În vreme ce

statisticile vă pot spune multe lucruri cu privire la un grup dat, ele nu vă vor spune nimic despre un individ anume; aici, psihologii se izbesc de un nou zid. Noi suntem în general îndreptăţiţi în a accepta statistici bine fondate, însă trebuie totodată să subliniem că acestea nu ne descriu ca indivizi. Datele psihologice arată că, în medie, fetele au aptitudini verbale superioare în raport cu băieţii, în vreme ce băieţii au aptitudini spaţiotemporale superioare comparaţiv cu fetele. Însă aceasta nu înseamnă mare lucru pentru băiatul care tocmai a obţinut 800 de puncte la secţiunea verbală a examenului SAT, ori pentru fata selectată într-o ligă de baseball de vârf a celor mici. Ce-am învăţat cu adevărat despre ceea ce putem utiliza? (Aceasta este vocea pragmatică a lui William James, testând o idee de „adevăr” în funcţie de capacitatea informaţiei de a fi utilizată.) Au băieţii nevoie de mai multe lecţii de citire? Au fetele nevoie de mai mult sport? Putem instrui eficient băieţii şi fetele împreună? Desigur, putem examina statisticile şi să încercăm să prevedem ce va funcţiona în cazul grupurilor numeroase. Însă dacă eşti un părinte aflat în căutarea celei mai bune variante pentru copilul tău, vei face tot la fel de bine acelaşi lucru folosindu-ţi experienţa şi intuiţia.

S-ar putea să credeţi că filosofia n-ar fi în stare să conceapă nici cel mai bun plan de lecţie. Însă, cu toată „evidenţa” utilităţii limitate, filosofia educaţională este cea care ghidează în ultimă instanţă aceste decizii. Cei mai mulţi băieţi şi fete se află în şcoli mixte, întrucât noi suntem filosofic dedicaţi egalităţii şanselor (chiar dacă aceasta poate duce la mici diferenţe, probabil temporare, la nivelul performanţelor de citire). În plus, educatorii optează pentru metoda de predare a citirii pe care o consideră cea mai eficientă – iar deosebirile în acest plan sunt, de asemenea, de natură filosofică. Prea multe dintre şcolile americane scot elevi analfabeţi, în parte din cauza unei dedicări filosofice sistematice metodelor de predare ce garantează virtual analfabetismul (de exemplu, cuvinte întregi) în locul celor care garantează alfabetismul (de exemplu, fon(et)ica).

De vreme ce ştim cum să-i învăţăm pe copii să citească,

precum şi cum să nu citească, metoda educaţională pe care o alegem nu depinde de altceva decât de filosofia noastră educaţională.

Indiferent în ce domeniu ştiinţific lucrezi, întrebările la care încerci să afli răspuns sunt de genul: „Cum funcţionează acest lucru?” şi „De ce se comportă astfel?” Oamenii de ştiinţă caută cauza şi efectul (chestiune pe care behavioriştii au simplificat-o la extrem). Astfel, psihologii se întreabă: „Cum funcţionează oamenii? De ce fac lucrurile pe care le fac?” Iar un psihoterapeut se întreabă: „Cum funcţionează această persoană? De ce face ea ceea ce face?” Terapeutul vede efecte (de pildă, anxietate, depresie) şi este în căutarea cauzelor (de exemplu, o relaţie negativă cu un partener, părinţi alcoolici). Se poate ca acesta să fie modul ştiinţific de a privi lucrurile, însă, atunci când este aplicată unui individ dat, terapia psihologică se trezeşte în faţa a două mari probleme.

CAUZĂ ŞI EFECT

Cea dintâi este o eroare pe care filosofii o numesc *post hoc ergo propter hoc* – însemnând, în caz că expresia vă depăşeşte cunoştinţele de limba latină, că, prin faptul că un eveniment s-a petrecut înaintea altuia, cel dintâi l-a cauzat pe cel de-al doilea. Acest lucru poate fi adevărat în anumite cazuri. De pildă, te loveşti la degetul de la picior şi apoi strigi: „Au!” însă nu este adevărat în mod necesar şi în toate situaţiile. Dacă părinţii te-au bătut în copilărie, iar în prezent îţi este dificil să-ţi controlezi mânia, nu poţi concluziona că una a cauzat-o pe cealaltă. Poate că aşa este; dar, la fel de bine, faptul poate fi lipsit de relevanţă. Chiar dacă există cauzare, este posibil ca şi alţi factori să-şi fi adus contribuţia. Ca să revenim la exemplul loviturii la picior: faptul că ai umblat desculţ şi acela că ai lăsat obiecte împrăştiate pe podea, faptul că te-ai grăbit prin întuneric să traversezi încăperea pentru a răspunde la telefon, constituie în mod evident evenimente cauzale. Însă, e oare posibil, în complicata combinaţie a trecutului tău, ca fiecare ingredient să joace un rol însemnat într-o problemă dată? Te-au învăţat

accesele de furie ale mamei tale să fii exploziv atunci când eşti furios? Sau răceala tatălui tău? Ambele? Niciuna dintre ele?

A te apleca asupra evenimentelor din viaţa ta în căutarea de cauze ale dificultăţilor tale prezente este încă şi mai problematic, întrucât pot exista conexiuni pe care nu le poţi vedea. Iar memoria ta nu e perfectă, astfel că unele lucruri importante vor fi uitate, iar numeroase detalii nerelevante vor persista în amintire. Dar dacă această prospectare a trecutului nu descoperă decât aramă – pe care tu şi terapeutul tău îl luaţi drept un filon de aur masiv? În cel mai bun caz veţi pierde multă vreme cu lucruri fără relevanţă şi cu piste false, chiar dacă veţi ajunge în final la destinaţia dorită.

În absenţa unor legi clare care să te ghideze, ca în cazul chimistului sau fizicianului, cum vei putea afla ce stă la originea a ceva ce se petrece? Dacă, în principiu, orice poate fi cauza a orice altceva (câtă vreme una o precede pe cealaltă), pericolul va fi acela că, odată ce aveţi o teorie, nu veţi face altceva decât să alegeţi elementele care i se conformează şi veţi ignora restul. După cum Abraham Maslow a subliniat cu fineţe, dacă singura unealtă din trusa ta e un ciocan, o mulţime de lucruri vor începe să semene cu nişte cuie.

Chiar dacă psihologia devine un instrument precis, ce folos va avea aflarea cauzelor disconfortului tău?

Te va ajuta existenţa unei etichete ori clasificarea drept „neconfortabil” să te simţi mai bine? Cunoaşterea faptului că ai o carie nu elimină durerea – plombarea este cea care îi va pune capăt. A înţelege că durerea de cap pe care o ai e determinată de o lovitură cu mingea de baseball nu te face să te simţi mai bine, însă o aspirină s-ar putea să-ţi ajute. Desigur, ai nevoie să-ţi îmbunătăţeşti igiena dentară ori să-ţi perfecţionezi tehnicile de joc, pentru a evita asemenea suferinţe în viitor. E adevărat, unii oameni se vor simţi uşuraţi în urma descoperirii sursei durerii lor psihice cu ajutorul psihologiei, iar alţii vor fi în măsură să imagineze acţiuni care le vor aduce alinare odată ce i-au înţeles cauza. Însă, pe mult

mai mulţi, identificarea cauzei nu-i va ajuta suficient. Ei vor petrece luni sau chiar ani săpând până ce vor izbuti să găsească răspunsul, iar atunci reacţia lor va fi, cel mai probabil: „Şi ce-i cu asta?” A-şi cunoaşte cauza durerii psihice, fără însă a cunoaşte şi o cale de a o reduce, îi va face pe mulţi să se simtă chiar mai rău. A şti că eşti deprimat, deoarece căsnicia ţi se destramă, îţi poate doar mări depresia, de vreme ce nu poţi da timpul înapoi pentru a-ţi schimba trecutul.

METODA MEDICALĂ

A doua problemă majoră a terapiilor psihiatrice şi psihologice este aceea că ele mimează modelul medical. Ele sunt licenţiate de către autorităţile diferitelor state ca şi cum ar fi medicină, iar asigurările de sănătate le acoperă (cel puţin parţial). Medicii sunt instruiţi în diagnosticarea şi tratarea bolilor fizice. Psihiatrii şi psihologii sunt instruiţi spre a trata „boli mentale”. Acest termen e între ghilimele întrucât este o metaforă. Însă metafora este din ce în ce mai mult luată drept realitate. O veche glumă psihiatrică ilustrează acest lucru: pacienţii care s-au prezentat devreme la consultaţie au fost diagnosticaţi ca anxioşi; cei care au sosit cu întârziere, drept ostili; iar cei care s-au prezentat la timp, drept compulsivi. Această glumă era spusă de psihiatri înşişi, care cunoşteau foarte bine deosebirea dintre boala metaforică şi cea propriu-zisă. Ulterior, ea a încetat să mai fie amuzantă, deoarece deosebirea a fost estompată de ceea ce Thomas Szasz numeşte „mitul bolii mentale”.

Problemele medicale sunt adesea denumite „sindroame”. Numeroase sindroame au fost observate, documentate, cercetate şi înţelese. De pildă, sindromul Dawn este cauzat de o secvenţă genetică specifică, în vreme ce sindromul Tourette este o disfuncţie specifică a creierului care se manifestă prin gesturi şi vocalizări agitate, însă nepericuloase. Sindromul imunodeficienţei dobândite (SIDA) este cauzat de un retrovirus (HIV) care atacă şi dezarmează sistemul imunitar. Dar ce se întâmplă în cazul „sindromului războiului Golfului”? Ce reprezintă acesta? Faptul că unii

dintre foştii combatanţi în războiul Golfului nu se simt bine. Nimeni nu ştie (ori nimeni nu spune) dacă au fost expuşi la agenţi biologici sau substanţe chimice toxice, sau dacă problemele lor sunt medicale ori psihologice, sau şi una, şi alta. Formularea unui diagnostic precum sindromul războiului Golfului sună foarte ştiinţific, dar, în fapt, ea nu dezvăluie o informaţie nouă sau utilă referitoare la această problemă. În mod similar, ne putem referi la „sindromul morţii infantile subite" (SIDS). Din nefericire, unii copii mici mor în mod neaşteptat în leagănele lor, ceea ce era denumit în trecut „moartea în legăn". În prezent, are un nume mult mai sofisticat, care nu dezvăluie absolut nimic cu privire la problemă. A denumi ceva pur şi simplu sindrom nu garantează că ştim despre ce vorbim, chiar dacă ceva este în neregulă din punct de vedere medical (adică fizic).

Pentru filosofi, aceasta nu este o noutate. Să luăm următoarea „explicaţie" faimoasă privitoare la opium, datând din Evul Mediu. Întrebarea care se punea în legătură cu opimul era următoarea: De ce (utilizat în scopuri medicale) îi adormea pe oameni? Răspunsul dat de doctorii vremii (dintre care, o spun cu regret, mulţi erau filosofi) era că opiumul avea „proprietăţi dormitive". Cu toţii dădeau din cap cu înţelepciune când auzeau aceasta, acceptând vreme îndelungată că într-adevăr explica ceva. În fapt, nu explică nimic. *Dormitiv* vine de la verbul latinesc *dormire*. A lămuri capacitatea de a adormi a opiumului prin aceea că posedă proprietăţi dormitive înseamnă a spune că opiumul îi adoarme pe oameni pentru că îi adoarme. Nu din cale-afară de ştiinţific – doar o simplă explicaţie circulară.

Ce se întâmplă dacă aplicăm definiţii circulare ale bolilor fizice propriu-zise la cele metaforice mentale? Obţinem o grădină zoologică a aşa-numitelor tulburări. Aveţi o problemă emoţională nerezolvată, rezultată dintr-o experienţă neplăcută din trecut? În DSM ea devine o boală sau afecţiune mentală: tulburarea posttraumatică de stres. Are copilul tău o problemă legată de învăţarea aritmeticii? Motivul foarte probabil poate fi că dascălul nu cunoaşte deloc materia sau că metodele curente de predare afirmă că răspunsul corect la

2+2=? este numărul care îl face pe elev să se simtă bine; însă în DSM problema devine o boală mentală: tulburarea aritmetică de dezvoltare. Eşti dezamăgit fiindcă n-ai câştigat la ultima loterie? În DSM şi aceasta devine o boală mentală: tulburarea stresului loteriei. Refuzi tratamentul psihiatric pentru tine ori copilul tău în cazul confruntării cu acest gen de diagnostic? În DSM, refuzul însuşi devine o afecţiune mentală: tulburarea de refuz a tratamentului.

Toate acestea ar fi fost nemaipomenite dacă era vorba de science-fiction sau comedie. Însă în zilele noastre ele sunt o mascaradă de ştiinţă serioasă. În 1987, Asociaţia Americană de Psihiatrie a votat, ca afecţiune mentală, tulburarea de deficit hiperactiv al atenţiei (ADHD). În acel an, o jumătate de milion de copii au fost diagnosticaţi cu ADHD. În 1996, s-a estimat că 5,2 milioane de copii – 10 procente dintre copiii şcolari americani – au fost diagnosticaţi cu ADHD. Soluţia „vindecării" acestei „epidemii" este Ritalin, ale cărui producţie şi vânzări – şi efecte secundare de coşmar – au atins proporţii colosale. Rezultatul este grozav pentru industria farmaceutică, însă nu şi pentru copii. Nu există nici un fragment de evidenţă medicală a faptului că ADHD este cauzată de vreo boală specifică a creierului, însă se afirmă realitatea acesteia din urmă, iar, drept rezultat, milioane de şcolari americani sunt declaraţi bolnavi mental, sunt constrânşi să ia medicamente, iar „diagnosticul" „bolii mentale" este înregistrat pentru totdeauna în fişele lor medicale.

De ce copiii normali, sănătoşi, curioşi – şi uneori recalcitranţi – au probleme de atenţie la şcoală? ADHD e o posibilitate; dar există şi multe altele. Poate fi vorba şi de lipsă de motivaţie şi de disciplină, puţine lucruri de studiat, lipsa de standarde solicitând studiul, absenţa testelor care să evalueze cunoştiinţele, incompetenţa dascălilor, indiferenţa părinţilor. Altă cauză poate fi înlocuirea standardelor obligatorii cu slogane lipsite de inteligenţă; în plus, nu există vreo autoritate morală, acasă sau în şcoală, care să insufle virtuţi în aceşti copii. Sistemul educaţional a fost transformat dintr-o cale a învăţării într-un teren minat al debilitărilor – cu

complicitatea voită a psihologiei şi a psihiatriei. Aceşti complici au infiltrat şi colonizat, în mod similar, sistemul de justiţie, armata şi guvernul. Aşa stând lucrurile, e de mirare că oamenii se îndreaptă către filosofie (sau se reîntorc la ea)?

Cu toţii tindem să visăm cu ochii deschişi. Atunci când copilul tău nu e atent la şcoală, el suferă de tulburare de deficit hiperactiv al atenţiei. Iar dacă te plângi cu privire la acest gen de diagnostic, suferi de tulburare de negare a tulburării de deficit hiperactiv al atenţiei.

Una dintre problemele catalogării acestei abordări drept ştiinţifice este că respectivele aşa-numite tulburări nu sunt testate potrivit niciunui criteriu ştiinţific. Declararea sau supoziţia existenţei a ceva în absenţa suportului evidenţei reprezintă ceea ce filosofii numesc „reificare”. Psihiatrii şi psihologii sunt experţi în reificarea sindroamelor şi tulburărilor: le visează, apoi descoperă simptome la subiecţi, pe care le denumesc evidenţă a faptului că boala există. Indiferent care ar fi beneficiul grupării simptomelor în acest fel, există totodată şi un mare dezavantaj: ea seacă forţele căutării, făcându-ne să credem că deţinem răspunsuri pe care nu le avem. Te simţi nefericit fără motiv? A, acesta e un sindrom depresiv nemediat, îl întâlnesc tot timpul. Îţi place să baţi darabana cu degetele pe tăblia mesei? Atunci suferi de tulburare digitală percusivă. Din nou, pragmatismul vine să întrebe: „Unde ne duc oricare dintre acestea?”

Ce dacă eşti o femeie care iubeşte prea mult, sau dacă ai sindromul Peter Pan, ori dacă soţul tău vine de pe Marte? Oricare dintre cărţile de autoajutorare, care-şi merită numele, îţi promite autoperfecţionarea, îmbunătăţirea, în general, a vieţii. Însă, în modul în care este constituită în prezent, psihologia – şi îndeosebi, psihologia populară – nu deţine instrumentele de care ai nevoie pentru a aplica tabloului general al vieţii tale analizele de profunzime înguste referitoare la tine pe care le descoperi. Psihologia te poate duce doar până aici, indiferent ce-ţi promite coperta ultimului bestseller. Pentru a integra fiecare analiză de profunzime imaginabilă (cea psihologică fiind doar una dintre ele) într-o privire coerentă, utilizabilă, asupra vieţii şi într-o abordare a

acesteia – pe scurt, o filosofie personală – ai nevoie de... filosofie. Mulţi dintre clienţii mei au parcurs deja drumuri lungi de travaliu psihologic şi, chiar dacă au extras beneficii pregătitoare din acesta, niciunul n-a ajuns la un sentiment de pace interioară doar cu ajutorul psihologiei. Oricum, cei care află secretul succesului lor în psihologie nu-şi fac drum către cabinetul meu.

În sine, nu e deloc greşit a te sprijini pe teorii, dacă ele le sunt utile oamenilor (la urma urmei, consilierii filosofici nu fac altceva), însă a face aceasta în numele ştiinţei induce în eroare. Terapia sau consilierea este în primul rând o artă. O prea mare parte a ei este subiectivă pentru a putea fi plasată în zona obiectivă a ştiinţei de laborator. Trebuie oare să fim etichetaţi cu vreun tip de sindrom doar pentru că ne confruntăm cu probleme emoţionale, intelectuale, psihologice – sau chiar filosofice? Bineînţeles că nu.

Psihiatria nu poate trata în mod adecvat nici problemele cotidiene, despre care cei mai mulţi au nevoie să vorbească. Accentul post-freudian pus pe bolile cu substrat biologic şi simptome mentale sau emoţionale – şi pe prescrierea de medicamente care să le controleze – face psihiatria relevantă doar pentru o fracţiune minusculă a populaţiei. Celor disfuncţionali din pricina unei boli fizice situate dincolo de controlul lor – precum maniacodepresivii – medicamentele le sunt de ajutor. În vederea rezolvării acestui gen de probleme, opriţi-vă întâi la cabinetul psihiatrului. Însă dacă problema voastră priveşte valorile ori etica, cea mai mare greşeală e să-i permiteţi cuiva să reifice o boală mentală şi să prescrie o reţetă. Nu există tabletă care te ajută să te găseşti pe tine însuţi, să-ţi atingi ţelurile ori să faci ceea ce e drept.

Dacă rădăcina problemei tale e de natură filosofică, nimic de pe raftul farmacistului nu-ţi va aduce o alinare de durată. Americanii au o slăbiciune pentru remedierile rapide. Ne-am pus nădejdea în capacitatea tehnologiei de a ne îmbunătăţi vieţile şi de a ne furniza un răspuns simplu la orice problemă. De asemenea, societatea noastră îmbrăţişează cu aviditate orice scuză care reduce responsabilitatea individului pentru orice lucru nedorit. Până şi fumătorii care au continuat să

fumeze peste un pachet de ţigări pe zi, după ce riscurile implicate de aceasta deveniseră pe larg cunoscute, dau acum în judecată companiile din industria tutunului pentru că le-au cauzat cancer pulmonar, ca şi cum vina le aparţine doar acestora din urmă. Ce poate fi mai fi grozav decât să ne eliberăm de o astfel de povară obositoare prin considerarea oricărui gen de nefericire sau rău comportament ca fiind o boală, ceva genetic, biologic sau provocat de mediu, adică în afara controlului nostru? În plus, medicamentele sunt mai ieftine şi mai abundente aici decât oriunde altundeva. Toate acestea tind să ne alinieze la perspectiva psihiatrică asupra lucrurilor. Însă adoptarea unui asemenea punct de vedere îţi dă doar un sentiment găunos al lipsei de vinovăţie şi speranţele false ale unor răspunsuri simple. Singura cale către o soluţie autentică şi durabilă, la o problemă personală, este să lucrezi la ea, s-o rezolvi, să înveţi din asta şi să aplici ce-ai învăţat în viitor. Acesta este răspunsul consilierii filosofice, răspuns distinct în raport cu nenumăratele tipuri de terapie disponibile.

PATRU FEŢE ALE DEPRESIEI

Pentru a înţelege modurile diferite în care psihologia, psihiatria şi filosofia privesc unul şi acelaşi lucru, mă voi referi la patru moduri diferite de înţelegere a depresiei. Fiecare dintre lentile vă va oferi imagini clare, în anumite cazuri, şi distorsionate, în altele. Dacă am utiliza întotdeauna lentilele potrivite, în mod adecvat şi la timpul potrivit, am avea cea mai propice lume posibilă pentru ajutorarea cuiva în direcţia tratării unei probleme, pe cât de limpede, eficient şi durabil cu putinţă. Din păcate, prea adesea terapeutul utilizează doar o lentilă sau nu înţelege că e nevoie să înlocuiască lentilele sau să trimită pe cel în cauză la cineva care posedă un set diferit de lentile, adecvate cazului.

Una dintre cauzele depresiei e posibilitatea ca să fie ceva în neregulă cu creierul – o problemă genetică, determinând producerea şi eliberarea de transmiţători neurochimici într-o modalitate care interferează cu coordonatele acceptabile ale funcţionării creierului. Această formă de depresie reprezintă o

boală fizică, având diferite tipuri de consecinţe. O altă formă de depresie este cauzată de o stare indusă a creierului – fiind, cu alte cuvinte, biologică, însă nu genetică. Ea poate fi consecinţa abuzului de substanţe – respectiv un efect secundar al amfetaminelor ori a unei substanţe deprimante precum alcoolul. Acest gen de depresie indică o dependenţă fizică sau fiziologică. O a treia cauză tipică a depresiei este o traumă nesoluţionată din copilărie sau altă problemă din trecut – perspectivă distinct freudiană (acceptată pe larg ca atare) – având o natură psihologică, nu medicală. Al patrulea tip de depresie rezultă din evenimente cu caracter acut, petrecute în viaţa curentă a cuiva. Acestea pot fi o criză profesională, o problemă personală precum divorţul ori falimentul, sau o dilemă etică ori morală. În asemenea situaţii, depresia nu e cauzată de ceva fizic sau psihologic; nici chimismul creierului, nici abuzul de substanţe ori tramele copilăriei nu figurează printre vinovaţi.

În primele două tipuri de situaţii, persoanele afectate au nevoie de tratament medical. Psihiatria este foarte bună în acest gen de cazuri, dat fiind că medicaţia poate controla simptomele. Însă medicamentele nu pot controla problema care stă la baza acestora – deşi e posibil ca într-o bună zi ingineria genetică s-o poată face –, astfel că terapia bazată pe dialog este, de asemenea, indicată. În tipurile trei şi patru de situaţii, această din urmă terapie ar fi recomandarea cea mai nimerită. În cazul problemelor nerezolvate din trecut, psihologia are multe de oferit, deşi consilierea filosofică ar fi şi ea utilă, fie în locul, fie în urma consilierii psihologice. Însă în al patrulea tip de scenarii – de departe cel mai adesea adus înaintea consilierilor de orice tip –, filosofia ar fi calea cea mai directă către vindecare. Unii oameni pur şi simplu nu sunt foarte filosofici, astfel că ar obţine mai multe beneficii din partea altor tipuri de consiliere. Cei mai mulţi au de câştigat de pe urma sondărilor psihologice de profunzime, însă înţelegerea nu se opreşte acolo. Cum vei şti care este lucrul potrivit pe care-ar trebui să-l faci, dacă nu te cunoşti pe tine însuţi? O parte a cunoaşterii de sine este, bineînţeles, psihologică şi fizică, însă, în ultimă instanţă, descoperirea

esenţei tale cele mai profunde este un obiectiv filosofic.

Dacă suferi de depresie cronică din cauza vreunui gen sau al altuia de traumă nerezolvată din trecut, medicaţia te-ar putea ajuta să te simţi în stare să vorbeşti despre aceasta, fiind astfel utilă pe termen scurt. Aceeaşi soluţie ar avea însă o funcţionalitate mult mai restrânsă dacă te confrunţi cu o criză imediată. Luând medicamente în asemenea situaţii suspendă doar inevitabilul, riscul fiind că, odată ce te simţi mai bine din pricina unei tablete, nu vei lucra în direcţia înfruntării şi depăşirii dificultăţii care te aşteaptă. Medicamentele nu rezolvă nimic în lumea exterioară – chiar şi într-o stare de spirit îndulcită de Prozac, vei continua să ai de-a face cu un şef sadic, sau cu un partener care te înşală, ori cu birocraţia unei bănci. Răspunsurile nu se află – şi nu se vor afla – într-o cutie cu medicamente. Acolo vei găsi, în cel mai bun caz, doar un paliativ temporar.

La fel cum medicaţia poate fi de ajutor în cazuri distinct psihologice sau filosofice, filosofia poate oferi ajutor suplimentar în aproape toate situaţiile în care sunt aplicate tratamente fizice şi psihologice. Chiar şi în cazuri strict psihiatrice precum cel al nevoii de litium pentru maniaco-depresivi, filosofia poate fi utilă odată atinsă stabilitatea din punct de vedere medical. Faptul de a fi diagnosticat cu o asemenea afecţiune poate deveni mai suportabil dacă subiectul reuşeşte să dezvolte o dispoziţie filosofică funcţională faţă de situaţia sa. Unul dintre motivele pentru care atât de multor pacienţi le este dificil să urmeze tratamente cu medicamente – chiar şi atunci când le găsesc folositoare – este faptul că, într-un fel sau altul, nu se simt ei înşişi sub influenţa acestora. Acest fapt atinge miezul interogaţiei filosofice celei mai elementare: „Cine sunt?” Poate că ai nevoie să te descoperi pe tine însuţi (cel de) sub influenţa medicaţiei. De aici pot decurge întrebări de genul: „Ce mă face să fiu ceea ce sunt?”sau „Ce sunt eu – în caz că sunt ceva – în afară de corpul meu fizic?” care reprezintă pâinea şi sarea filosofilor.

EMPATIE, NU CALITATEA DE EXPERT

Un bun terapeut, indiferent de orientare, va oferi simpatie, empatie şi suport moral, care pot contribui semnificativ la vindecare. Ceva atât de simplu precum dialogul cu un alt individ, manifestând compasiune, reprezintă o alinare în multe situaţii. Nu calitatea de expert face dintr-un terapeut un bun terapeut; ea nu e nici măcar necesară. Mult mai importantă este abilitatea de a asculta, empatiza, de a înţelege ce spune o altă persoană şi a oferi noi moduri de a privi acest lucru, de a contribui la soluţii şi a încuraja speranţa. În terapie, subiectul răspunde în mare parte stilului terapeutului. Persoana cu care vei progresa în terapie va fi cineva cu care relaţionezi personal, ale cărei analize de profunzime te inspiră, cineva care constituie un exemplu cu semnificaţie pentru tine.

Cele mai multe terapii bazate pe dialog funcţionează datorită terapeutului şi a potrivirii dintre terapeut şi client, nu datorită şcolii de trapie urmată de cel dintâi. Indiferent de cine este cealaltă persoană sau de ce-ţi spune ea, interacţiunea singură poate fi de ajutor. Dar aceasta nu e o vindecare instantanee. Nu există tratament imediat pentru o durere emoţională. Nu există, ca în cazul durerilor de dinţi, o modalitate clară de a plomba o carie ori a proceda la o extracţie. Ai nevoie să îţi înţelegi problema, să înveţi a convieţui cu ea şi să mergi înainte. Consilierea psihologică e o cale de explorare, înţelegere şi acceptare a propriilor răspunsuri emoţionale pe care le dai unei probleme. Acesta este punct bun de pornire. Consilierea filosofică este o modalitate de explorare, înţelegere şi acceptare a problemei însăşi. Acesta e un punct bun de sosire. Cea de-a doua abordare e în mod evident mai directă, concentrându-se asupra adaptării la problema (oricare ar fi ea) cu care te confrunţi, găsind acţiunile utile care corespund filosofiei tale, aplicându-le şi folosind ceea ce înveţi pe măsură ce viaţa ta merge înainte.

Pentru cei mai mulţi dintre clienţii mei, consilierea filosofică reprezintă o propunere pe termen scurt. Pentru cei mai mulţi dintre cei implicaţi, consilierea psihologică se desfăşoară pe termen mai lung. (Interferenţa din partea asistenţei

organizată managerial schimbă aceasta, deşi scurtarea unei relaţii concepute ca relaţie pe termen lung este mai curând un neajuns decât o îmbunătăţire în cadrul unui asemenea proces.) Virtutea terapiei în genere este aceea că orice terapie este mai bună decât lipsa oricărei terapii (deşi tipul greşit de terapie poate fi mai rău decât lipsa terapiei) şi că un bun psiholog este o mai bună alegere în consiliere decât un slab filosof. Uneori cea mai nimerită opţiune e cea de a discuta cu o persoană înţeleaptă, indiferent de specialitatea ei.

Nu puţini dintre noi au primit sfaturi bune din partea bunicilor, care au cunoscut şi înţeles multe lucruri privitoare la oameni, doar prin faptul că au trăit printre ei vreme îndelungată. De fapt, cei mai mulţi oameni ar beneficia de pe urma echilibrului dintre analizele de profunzime psihologică şi filosofică.

O mare parte dintre psihologii buni sunt foarte înclinaţi către filosofie. Iar cei mai buni filosofi manifestă, de asemenea, deschideri avizate către psihologie. Psihoterapia se desfăşoară în forme şi nuanţe nenumărate şi, în ciuda conotaţiei sale medicale curente, *psihoterapie* provine din două cuvinte greceşti care n-au nimic de-a face cu medicina: *therapeuein*, însemnând „a avea grijă” de ceva, şi *psukhé*, care se traduce prin „suflet”, „suflare”, „caracter”. Psihoterapia ar putea, aşadar, însemna a avea grijă de sufletul tău, ceea ce face din preotul, duhovnicul sau rabinul tău psihoterapeuţi. Ar putea, de asemenea, însemna a avea grijă de respiraţia ta, ceea ce-i face pe instructorul tău de yoga, pe profesorul de flaut ori pe instructorul de meditaţie psihoterapeuţi. Termenul ar putea totodată semnifica a avea grijă de caracterul tău, ceea ce-l face pe consilierul tău filosofic psihoterapeut.

Ideea că orice problemă personală e o boală mentală reprezintă ea însăşi o boală mentală. Ea este cauzată în primul rând de lipsa gândirii şi tratată în primul rând prin lipsă de gândire. Acesta este momentul în care filosofia intră în scenă.

3. PEACE ADAPTAT RITMULUI TĂU: CINCI PAŞI CĂTRE MANAGEMENTUL FILOSOFIC AL PROBLEMELOR

I. „Gol este argumentul filosofului care nu alină nicio suferinţă omenească.”

EPICUR

II. „Problema filosofică este reprezentată de conştiinţa existenţei unei dezordini în conceptele noastre şi poate fi rezolvată prin ordonarea acestora.”

LUDWIG WITTGENSTEIN

Consilierea filosofică este mai mult artă decât ştiinţă şi procedează într-o manieră irepetabilă cu fiecare individ. La fel cum terapia psihologică îmbracă nenumărate forme, consilierea filosofică cunoaşte cel puţin atâtea permutări câţi practicieni există. Poţi lucra în mod filosofic la rezolvarea unei probleme pe cont propriu sau ajutat de un partener neprofesionist. Marea întrebare este: „Cum?” Anumiţi consilieri filosofici – printre care se remarcă Gerd Achenbach – afirmă, pe bună dreptate, că nu există o metodă generală de instruire sau explicare. La urma urmei, dacă nu există o metodă generală de a face filosofie, cum ar putea exista aşa ceva în cazul consilierii filosofice?

În ciuda acestui fapt, experienţa m-a învăţat că numeroase cazuri se conformează cu succes unei abordări în cinci paşi, pe care eu o numesc procesul PEACE. Acest procedeu are rezultate pozitive, este uşor de urmat, ilustrând totodată deosebirile dintre consilierea filosofică şi alte forme de terapie a dialogului. După cum veţi vedea, multe dintre problemele prezentate în cartea de faţă au fost soluţionate prin procesul PEACE. Poate că şi problema voastră poate fi tratată în această manieră. PEACE este un acronim reprezentând cinci stadii prin care treceţi: problema, emoţia, analiza, contemplaţia şi echilibrul. Acronimul este nimerit, întrucât aceşti paşi constituie cea mai sigură cale către o

pace sufletească durabilă.

Primii doi paşi vă încadrează problema; cele mai multe persoane în cauză îi parcurg în mod natural. Oamenii nu au nevoie de ajutorul nimănui pentru a identifica problema, deşi uneori e nevoie de o revenire asupra unui aspect sau altuia şi de o rafinare a lor. Reacţia lor emoţională este imediată şi clară – nimeni nu are nevoie de a învăţa să simtă emoţii –, deşi ea poate, de asemenea, alimenta reflecţia ulterioară. Următorii doi paşi examinează progresiv problema şi, cu toate că mulţi oameni pot face aceasta pe cont propriu, ar putea fi util a avea un partener sau ghid în explorarea noului teritoriu. Cel de-al treilea pas vă conduce dincolo de cea mai mare parte a psihologiei ori a psihiatriei, iar al patrulea vă plasează clar pe tărâmul filosofiei. Stadiul final încorporează în viaţa voastră ceea ce-aţi învăţat în fiecare dintre primele patru stadii, dat fiind că abordările pur cerebrale nu devin practice decât după ce-ai învăţat să le foloseşti.

Vă voi oferi o scurtă explicaţie a fiecărui pas pentru a vă arăta cum funcţionează procesul. Iar ulterior voi reveni asupra lor cu explicaţii de detaliu şi voi încheia cu o mostră de caz ca ilustrare a procesului în acţiune. Fiecare capitol din Partea a II-a descrie, de asemenea, cel puţin un caz în termenii procesului PEACE.

Când abordezi filosofic o dificultate, ai mai întâi nevoie să identifici *problema*. De pildă, unul dintre părinţi e pe moarte, sau ai fost retrogradat la serviciu, ori partenerul te înşală. De regulă, ştim că avem o problemă, iar cei mai mulţi dintre noi posedăm un sistem intern de avertizare, care intră în funcţiune atunci când avem nevoie de ajutor ori de resurse suplimentare. Uneori, specificarea problemei e mai complicată decât pare la prima vedere; în caz că parametrii cu care ai de-a face nu sunt evidenţi, stadiul acesta necesită lucru suplimentar.

În al doilea rând, trebuie să iei în evidenţă *emoţiile* provocate de problemă. Acesta este un bilanţ interior. Trebuie să trăieşti emoţiile autentic şi să le canalizezi constructiv. În marea lor parte, psihologia şi psihiatria nu avansează niciodată dincolo de acest stadiu, motiv pentru care

beneficiile pe care le oferă sunt limitate. Dacă e să ne referim la exemplele de mai sus, emoţiile tale constituie probabil o combinaţie de jale, mânie şi tristeţe, deşi este posibil să ai nevoie să lucrezi asupra lor spre a ajunge la această concluzie.

În al treilea stadiu, *analiza*, îţi enumeri şi-ţi evaluezi opţiunile vizând rezolvarea problemei. O soluţie ideală ar rezolva atât chestiunile exterioare (problema), cât şi pe cele interioare (emoţiile provocate de problemă), însă o soluţie ideală nu este cu necesitate realizabilă. Pentru a reveni la unul dintre exemplele enumerate, oprirea aparatului care menţine respiraţia mamei tale poate fi cea mai bună variantă pentru ea, însă cea mai dificilă pentru tine. Ai putea lăsa decizia în seama doctorilor, ori a fratelui sau surorii tale, ori ai putea continua menţinerea inutilă a respiraţiei ei – acestea sunt diversele căi pe care trebuie să le parcurgi în mintea ta, spre a o afla pe cea mai potrivită.

În cel de-al patrulea stadiu, vei face un pas înapoi pentru a obţine o imagine de ansamblu şi-ţi vei *contempla* întreaga situaţie. Până la acest moment ţi-ai compartimentat fiecare stadiu pentru a obţine control asupra lui. Însă acum îţi exerciţi toate capacităţile creierului pentru a integra stadiile. În loc să te concentrezi asupra copacilor individuali, examinezi acum forma pădurii. Cu alte cuvinte, vei cultiva o perspectivă filosofică unificată asupra situaţiei tale ca întreg: problema, aşa cum te confrunţi cu ea, reacţia ta emoţională la aceasta, opţiunile tale analizate în cadrul ei. În acest moment eşti pregătit să supui judecăţii analize filosofice, sisteme, alături de metode de control al situaţiei tale în întregul ei. Filosofii diferite oferă atât interpretări divergente ale situaţiei tale, precum şi reţete divergente privitoare la ce este – în caz că este ceva – de făcut. În exemplul nostru referitor la confruntarea cu moartea mamei tale, ai nevoie să-ţi examinezi propriile idei referitoare la calitatea vieţii, responsabilităţile pe care le ai faţă de alţii, etica întreruperii suportului vital şi să cântăreşti greutăţile relative ale valorilor aflate în concurenţă aici. Trebuie să fundamentezi, prin contemplaţie, o poziţie filosofică aptă de a fi atât justificabilă

în sine, cât şi în consonanţă cu propria ta natură.

În fine, după articularea problemei, exprimarea emoţiilor tale, analizarea opţiunilor şi contemplarea sau considerarea unei poziţii filosofice, vei ajunge la echilibru. Îţi înţelegi esenţa problemei şi eşti gata să acţionezi în mod corespunzător şi justificat. Te simţi într-o situaţie stabilă, însă eşti pregătit pentru schimbările inevitabile care urmează. De pildă, dacă ai decis să opreşti aparatul care asigură respiraţia mamei tale, eşti convins că acesta este lucrul pe care ea l-ar fi dorit şi că, oricât de greu îţi este să suporţi moartea ei, este responsabilitatea ta să-i îndeplineşti dorinţele pe cât este cu putinţă într-o situaţie dificilă.

EXPLORÂND PEACE

Unii oameni pot lucra la parcurgerea tuturor celor cinci dimensiuni într-o singură şedinţă de consiliere; altora, PEACE le poate lua săptămâni sau luni. Durata procesului depinde atât de client, cât şi de situaţie. Mulţi clienţi au parcurs deja primele trei stadii – identificarea problemei, exprimarea emoţiilor, analizarea opţiunilor – înainte de a începe consilierea filosofică. Dacă aşa stau lucrurile, procesul continuă cu stadiul contemplativ. Cel mai nimerit este să avansaţi în propriul ritm, indiferent dacă lucraţi pe cont propriu, cu un prieten sau partener, ori cu un practician calificat.

Fiecare dintre noi este centrat în propria sa fiinţă, privind la lumea din afară dintr-un singur punct de observaţie. Putem percepe existenţa ca pe un simplu şir de lucruri, care se petrec cu noi şi în jurul nostru, ori putem asuma o anumită responsabilitate pentru multe din cele întâmplate. Face parte din natura umană a gândi întâi la cele rele, şi mai apoi la cele bune. Când se întâmplă o tragedie, te întrebi, mai devreme sau mai târziu: „De ce eu?”, însă această întrebare nu este pusă niciodată de cel care tocmai a câştigat la loterie. Atunci când copiii noştri au un comportament lăudabil şi se evidenţiază pozitiv, ne felicităm pentru buna noastră calitate de părinţi. Dacă parodiază şi se revoltă, îi acuzăm pe ei. Asumarea responsabilităţii pentru lucrurile bune şi disocierea

de cele rele reprezintă o formă de a ne proteja şi de a perpetua interesele şi doveşte că Hobbes nu greşea când sublinia că omul este fundamental caracterizat de „autoconsideraţie”.

Pentru a defini problema cu care vă confruntaţi, încercaţi să priviţi lucrurile care se petrec fără a emite judecăţi despre ele. Astfel, veţi avea în centrul atenţiei ceea ce filosofii numesc „fenomene” – altfel spus, evenimente exterioare vouă, fapte care există independent faţă de convingerile, sentimentele ori dorinţele voastre privitoare la ele. Dacă vă consideraţi înclinaţi în mod deosebit către filosofie, puteţi socoti acest prim pas drept stadiul fenomenal. După cum ne învaţă I Ching, lucrurile se schimbă fără întrerupere, asfel că ne întâlnim în permanenţă cu noi situaţii.

Din fericire pentru noi, noi abordăm majoritatea lucrurilor în virtutea rutinei. Nu avem nevoie să analizăm fiecare configuraţie a acestora, întrucât posedăm convenţii sociale şi obiceiuri personale care ne călăuzesc în majoritatea direcţiilor. Ca urmare, atunci când vă examinaţi situaţia, va trebui să determinaţi ce este un simplu fenomen şi ce este o problemă pentru voi. Presupuneţi – pentru moment – că nu sunteţi cauza situaţiei curente, că nu faceţi altceva decât să vă trăiţi viaţa, văzându-vă de treburile voastre. (Ulterior, în fazele trei şi patru ale acestui proces, va veni vremea să examinaţi proporţia responsabilităţii voastre în situaţia în cauză, pentru a fi în măsură să-i luaţi sub control părţile ce depind de voi.) Poate că înotaţi în ea, însă nu sunteţi oceanul însuşi.

De fiecare dată când te întâlneşti cu ceva ieşit din comun, faţă de care nu posezi un bagaj de reacţii, te vei manifesta printr-un răspuns emoţional. Sistemul limbic, cea mai veche parte a creierului, generează fiziologia emoţiei – răspunsuri automate la stimuli (denumite tehnic autonomice). Însă experienţa emoţiei se produce într-o parte cu mult superioară a creierului, la nivelul căreia răspunsurile tale fiziologice sunt interpretate şi etichetate. Acesta este un drum cu sens unic. Separaţia garantează imposibilitatea de a controla o emoţie doar prin recunoaşterea ei – aspect trecut cu vederea de

către mulţi psihologi şi psihiatri, care pun pe prim-plan tocmai efortul de a face acest lucru. Înţelegerea faptului că te simţi mânios nu-ţi va schimba reacţia mânioasă din organism (cum ar fi, printre altele, pulsul mărit ori secreţia de adrenalină). Recunoaşterea emoţiei reprezintă o informaţie de valoare – dar nu te aştepta ca dobândirea acestui înţeles să conţină sentimentul propriu-zis. După ce-ai trăit sentimentul şi l-ai identificat, urmează a treia parte a acestui pas: exprimarea adecvată a celui dintâi. Nici aceasta nu va pune capăt sentimentului – fapt ce trebuie notat de psihologi şi psihiatri –, însă o exprimare inadecvată a emoţiei vă va înrăutăţi probabil situaţia.

În stadiul analizei, începeţi procesul rezolvării problemei prin inventarierea opţiunilor care vă stau înainte. Aţi putea spune, de pildă: „Aşadar, am această problemă, care mă face să mă simt nefericit – ce pot face în privinţa ei?” Calea cea mai comună de generare a alternativelor este analogia. Dacă trăieşti o experienţă cu care te-ai mai întâlnit şi pe care ai soluţionat-o, ştii ce ai de făcut ori ce nu trebuie să faci, în funcţie de modul în care ai tratat-o în împrejurările anterioare. Este, de asemenea, posibil să iei în considerare lucruri întâmplate celui mai bun prieten, ori ceva văzut în filme, sau despre care ai citit în cartea de faţă. Descoperirea elementelor comune din cadrul situaţiei tale şi din altele – crearea unei analogii – reprezintă un instrument puternic de înţelegere a dificultăţii tale prezente. S-ar putea ca ea să nu-ţi schimbe sentimentul privitor la problemă, însă îţi poate clarifica modul în care a apărut sau în care ea se manifestă şi să te ajute la generarea posibilelor reacţii.

Terapiile psihologice nu avansează dincolo de analiză – dacă ajung până acolo. Multe dintre ele nu ating acest punct, ci se împotmolesc într-o nesfârşită „validare” a emoţiilor. Psihiatrii tind să descurajeze examinarea raţională a unei probleme, concentrându-se în schimb asupra emoţiilor, cu scopul de a te călăuzi înapoi către copilărie. Poţi lucra în felul acesta ani întregi fără a te simţi în vreo privinţă mai bine. La fel, multă lume lucrează pe cont propriu la parcurgerea primelor trei stadii ale procesului PEACE, dar se opresc fără a

fi atins contemplaţia şi echilibrul, în absenţa cărora nu pot ajunge la o rezolvare a problemelor lor.

Prin cele abia spuse, ajungem la contemplaţie şi la integrarea întregii informaţii pe care aţi adunat-o de-a lungul primilor trei paşi. Scopul vostru este acela de a adopta o dispoziţie – şi o atitudine – referitoare la situaţia voastră privită în ansamblu. Dicţionarul vă va spune că *dispoziţie* înseamnă o tendinţă prevalentă, o înclinaţie, stare de spirit sau temperament. Când vi se spune că aveţi o dispoziţie veselă, acesta este înţelesul avut în vedere de admiratorul vostru. Însă în cartea de faţă dispoziţa este o altă modalitate de a spune perspectivă filosofică. Pentru a vi-o putea stabili pe a voastră, aveţi nevoie să faceţi un pas înapoi din orizontul nemijlocit al problemei voastre, al forţei emoţiei şi logicii analizei voastre. Pasul crucial este adoptarea unei modalităţi filosofice apte de a cuprinde întreaga voastră situaţie şi de a vă permite reconcilierea cu sine şi mersul înainte.

E posibil să aflaţi filosofia care rezonează cu felul vostru de a fi şi gândi în opera unui filosof recunoscut, fie în urma lecturii scrierilor acestuia, fie prin învăţarea aspectelor relevante ale gândirii lui de la un filosof calificat. Cu siguranţă, voi posedaţi o filosofie interioară personală, deşi e posibil ca ea să nu fie conştientă sau suficient de articulată pentru a funcţiona în serviciul vostru. Prin urmare, aveţi nevoie de un ghid sau de o oglindă, care să vă ajute să vă scoateţi propria filosofie la lumină, unde s-o puteţi vedea şi lucra cu ea. O dispoziţie reprezintă ceva ce descoperiţi în mod autentic în interior. Faptul are mai mult din scoaterea la iveală a unei pietre preţioase decât din făurirea unei unelte. Dacă soliciţi o dispoziţie filosofică pe care nu o simţi aproape de esenţa ta, vei reuşi cel mult să aduci amendamente situaţiei tale sau s-o raţionalizezi. Aceasta nu aduce o alinare reală sau de durată. S-ar putea, de asemenea, să descoperi că dispoziţia ta actuală îţi agravează problema şi că, prin schimbarea dispoziţiei, îţi poţi schimba viaţa. Acest gen de schimbare e minunat, asemenea metamorfozei coconului în fluture. Totul se află în schimbare, iar cheia ta către obţinerea

beneficiului maxim din schimbare este dispoziţia ta.

Uneori gândesc această etapă drept stadiul cerebral sau conceptual (cuvinte suplimentare, începând cu litera e de la contemplaţie). Spun cerebral pentru că lucrezi cu intelectul şi emoţiile – adică întregul tău creier. Însă ai nevoie de o concepţie care să te ajute să înţelegi cum se leagă toate acestea – totalitatea elementelor situaţiei tale, totalitatea elementelor lumii tale, totalitatea elementelor filosofiei tale. Descoperirea acelei unităţi este cea care te ajută să depăşeşti o problemă. Dacă eşti obstrucţionat de o problemă, ai nevoie de o inovaţie conceptuală. Reacţiile tale uzuale nu sunt suficiente.

În faza finală, ajungeţi la echilibru. Cu dispoziţia voastră nou dobândită ori clarificată, vă puteţi pune în acţiune cea mai bună opţiune şi puteţi încorpora în propria viaţă – într-o manieră concretă – cele învăţate. Problema voastră încetează a mai fi o problemă şi veţi reveni la starea existenţială obişnuită, însă de-acum îmbunătăţită şi netulburată – până data viitoare când circumstanţele vor concura la scoaterea voastră din starea de echilibru. Există în permanenţă o anumită mişcare a suprafeţei pe care călcăm; nimeni nu rămâne pe un teren solid pentru totdeauna. Însă dacă aţi aplicat într-adevăr PEACE, făcând din el propriul vostru proces, veţi fi mai bine echipaţi pentru viitor. Odată ce aţi descoperit o dispoziţie utilă, ea nu vă mai părăseşte. N-o puteţi epuiza. Veţi putea readuce la viaţă şi reutiliza în situaţiile cu care vă confruntaţi tot ceea ce v-a fost util în seturi asemănătoare de circumstanţe. Tot ceea ce funcţionează în favoarea voastră dobândeşte forţă sporită şi tot ceea ce se dovedeşte nefuncţional se clasează. Dacă parcurgi procesul până la acest stadiu final, nu te pomeneşti niciodată înapoi la punctul de plecare. Viaţa personală se îmbogăţeşte până şi în urma celei mai grave tragedii, dacă poţi învăţa lucruri despre tine însuţi în urma controlării propriilor experienţe şi a atingerii echilibrului.

Uneori, numesc acest ultim stadiu esenţial (încă un cuvânt începând cu litera e de la echilibru), de vreme ce la momentul atingerii acestuia ai înţeles esenţa propriei situaţii.

Ajuns aici, vei fi descoperit nu doar esenţa problemei tale, ci şi altceva esenţial despre tine însuţi. Acesta este înţelesul profund care-ţi permite să-ţi rezolvi situaţia curentă şi te pregăteşte pentru cea următoare. Soluţiile absolute nu sunt întotdeauna posibile, astfel că în cele mai multe cazuri găsirea unei rezoluţii reprezintă obiectivul cel mai potrivit. Acest stadiu este, de asemenea, esenţial, întrucât este cel care-i permite vieţii tale să meargă înainte.

Poţi deveni autosuficient din punct de vedere filosofic, astfel încât nu vei avea nevoie de consiliere în viitor (exceptând cazul în care doreşti să progresezi dincolo de elementele de bază). O dispoziţie care conduce către echilibru te însoţeşte pretutindeni. Ea nu rămâne în cabinetul medical, pentru a fi scoasă la iveală doar atunci când doreşti să scapi de un simptom neplăcut. Nu depinzi de ea, aşa cum ai depinde de un terapeut ori de o reţetă, întrucât reprezintă o parte din tine.

CE AU ÎN COMUN PABLO CASALS ŞI MARK TWAIN?

Primii doi paşi ai procesului PEACE ne sunt familiari mulţumită predecesorilor mei într-ale psihologiei şi autoajutorării. După cum am menţionat deja, multă lume îşi găseşte drumul pe cont propriu în prima parte a labirintului, după care solicită ajutor din exterior. Întrucât fazele trei şi patru – analiza şi contemplaţia – deosebesc această metodă în raport cu ceea ce fusese deja parcurs şi întrucât ele sunt cele mai noi şi mai dificil de înţeles, aş vrea să arunc mai multă lumină asupra lor cu ajutorul a două exemple foarte elocvente. Acestea implică persoane celebre care au acţionat ca propriii lor consilieri filosofici. Către finele capitolului, voi supune atenţiei un caz întâlnit în propria mea practică.

Marele violoncelist Pablo Casals îşi rupsese braţul la schi şi a trebuit să-l poarte în ghips vreme de şase săptămâni. Problema cu care se confrunta în acel moment era limpede: imobilizarea braţului îi dădea peste cap programul de concerte şi-i întrerupea cariera. Reacţia sa emoţională era probabil un amestec de frustrare, anxietate, disperare, depresie şi teamă. Analiza pe care a făcut-o va fi inventariat

toate complicaţiile logistice: anularea ori reprogramarea de concerte, consultaţii cu medici şi fizioterapeuţi, întâlniri cu impresarul său, renegociere de contracte, planificarea reabilitării odată braţul vindecat.

La conferinţa de presă special organizată cu scopul de a împărtăşi noutăţile admiratorilor săi, reporterii adunaţi, care se aşteptau să-l găsească deprimat, au avut surpriza de a-l vedea radiind de veselie. La întrebarea lor privind motivele bucuriei sale, el a răspuns: „Pentru că nu trebuie să exersez”.

Aş fi foarte surprins să aflu că artistul a consultat un filosof practician; dar e evident faptul că a înţeles clar importanţa stadiului contemplativ în înfruntarea unei probleme. Casals s-a adâncit în sine şi a găsit atitudinea cea mai benefică în situaţia dată. Fără îndoială, el era pe deplin conştient de elementele distructive aduse de circumstanţele în care se afla, însă a decis să se concentreze asupra celor constructive. Şi-a privit restricţiile ca liberatoare, nu ca pe limitări. A reîncadrat chestiunea, întrebându-se: „Care sunt lucrurile pe care, în situaţia dată, le-aş putea face în următoarele şase săptămâni şi pe care nu le-aş fi putut face altminteri?” Nu ştiu dacă a plecat într-o vacanţă în Tahiti, s-a jucat de-a banditul ciung prin cazinouri ori a petrecut mai mult timp cu prietenii, însă, cu siguranţă, el a avut mai multe opţiuni în acea perioadă decât ar fi avut de obicei, având în vedere cerinţele implicate de talentul său. Dispoziţia sa i-a permis să obţină beneficiul maxim din situaţia în care se afla.

Dacă nu credeţi că posedaţi un asemenea gen de seninătate, îngăduiţi-mi să vă prezint încă un exemplu, înainte de a ajunge la concluzia că un asemenea lucru vă depăşeşte. Mark Twain a fost aproape la fel de faimos pentru temperamentul său aprins ca pentru realizările sale literare. Era provocat foarte uşor, însă fiţi siguri că mânia i se domolea la scurtă vreme. Când cineva îl enerva, reacţiona prin întocmirea unei scrisori sarcastice. Însă odată scrisă, aceasta era lăsată pe şemineu vreme de trei zile; dacă după această perioadă, mânia nu i-a dispărut, expedia scrisoarea. Cel mai adesea supărarea i se risipea şi scrisoarea era arsă. Aceasta poate fi privită ca pe o pierdere de către admiratorii săi, care

şi-ar fi dorit o copie a acelor vorbe, însă, cu siguranţă, a fost un câştig atât pentru Twain, cât şi pentru prietenii şi cunoştinţele acestuia.

Pariez că Twain folosea acele scrisori pentru a defini problema, a-şi exprima emoţiile (în primul rând mânia) şi a-şi analiza opţiunile (dintre care unele au fost, cu siguranţă, minunat de plastice). Însă această desluşire contemplativă de înţelesuri era destinată exercitării virtuţilor răbdării, cultivării vederilor largi, reflecţiei şi dorinţei de a se schimba. Indiferent cât de temperamental le-a părut contemporanilor săi, Mark Twain n-ar fi fost în măsură să manifeste o asemenea reţinere dacă n-ar fi avut o dispoziţie către virtuţile amintite. Fie că a expediat sau nu o scrisoare mânioasă, el a folosit atât scrisoarea, cât şi răgazul de trei zile pentru a-şi redobândi echilibrul.

Chiar dacă mă îndoiesc că o făcea în mod conştient, Twain reflecta ideea chinezească potrivit căreia cea mai bună cale de a acţiona e cea în urma căreia rămâi fără reproşuri sau regrete. Prin decizia de a aştepta trei zile, în urma cărora să decidă calm soarta scrisorii, el îşi lua măsurile de siguranţă în vederea găsirii acelei căi.

Din cauza faptului că nu suntem în posesia gândurilor intime ale lui Casals ori Twain privitoare la aceste chestiuni, nu putem şti cât de lesne sau de anevoios şi-au descoperit dispoziţiile sau câtă muncă a necesitat punerea lor în practică. Nu faceţi greşeala de a presupune că le-a fost uşor doar pentru că nu există cronici care le-au consemnat chinurile. Cei dispuşi să facă un efort de a filosofa cu privire la problemele cu care se confruntă pot găsi dispoziţii utile şi pot ajunge la un nivel de echilibru. Aceasta nu este în mod necesar o remediere rapidă. Însă vă asigur că efortul de a lucra şi obţinerea rezultatului sunt preferabile tuturor celorlalte alternative – mânie, vinovăţie, escapism, dependenţă, victimizare, martiriu, disensiune, vizionarea programului Home Shopping Channel – luate laolaltă.

VINCENT

Vincent a avut o carieră de succes ca scriitor profesionist.

Biroul său era decorat cu amintiri şi fotografii ilustrând aceasta. De asemenea, el agăţase pe perete o reproducere a unei faimoase lucrări a lui Gauguin, înfăţişând femei tahitiene seminude pe plajă. Una dintre colegele lui Vincent s-a adresat şefului lor în legătură cu acest lucru, cerând îndepărtarea tabloului pe motiv că se simţea ofensată de conţinut. Conformându-se regulilor privitoare la hărţuirea sexuală, şeful l-a chemat pe Vincent în biroul său şi i-a cerut să îndepărteze tabloul. Vincent a obiectat, însă n-a avut câştig de cauză: trebuia fie să se conformeze, fie să-şi dea demisia. După cântărirea celor două opţiuni, el a ales răul cel mai mic şi a dat jos tabloul. La urma urmei, e mai lesne să găseşti un tablou nou decât o slujbă nouă. Vincent a luat o decizie practică. Ceea ce n-a anticipat a fost mânia crescândă, indignarea şi sentimentul trădării principiilor pe care l-a resimţit după ce a îndepărtat tabloul pentru a-şi păstra slujba. Dacă examinăm acest caz prin prisma procesului PEACE, veţi vedea cu claritate deosebirile dintre consilierea filosofică şi cea psihologică. Mulţi dintre psihologii care asistă la prelegerile mele referitoare la consilierea filosofică vin la mine la sfârşit şi-mi spun: „Ştiţi, şi eu fac exact acelaşi lucru”. De fapt, ei nu fac deloc acelaşi lucru, iar pentru a ilustra aceasta eu mă refer adesea la cazul lui Vincent. Le spun psihologilor exact ceea ce tocmai v-am relatat despre acesta şi-i întreb cum ar proceda ei. Fără excepţie, cu toţii se concentrează asupra emoţiilor lui Vincent – mânie, indignare, trădare –, spunând cât de mult ar lucra în perimetrul acestora. O risipă de timp, ca să nu mai vorbim de bani, în opinia mea. Când le explic modul în care a procedat consilierul filosofic (subsemnatul, în acest caz), ei îşi dau pe dată seama de existenţa unui întreg orizont de gândire, pe care pregătirea lor psihologică nu-l concepe. Modul în care el operează este următorul:

STADIUL ÎNTÂI: *Problema*. Pe scurt, problema lui Vincent ar putea fi descrisă ca suferinţă dintr-un sentiment al nedreptăţii. El considera că fusese în mod nedrept constrâns să dea jos tabloul şi că slujba lui n-ar fi trebuit să fie la mijloc într-o chestiune de gust personal în artă. Emoţiile lui au

izvorât din sentimentul său de nedreptate. Acesta, nu emoţiile însele, a reprezentat rădăcina problemei.

STADIUL AL DOILEA: Emoţiile. Vincent n-a întrezărit nicio modalitate imediată de a-şi exprima emoţiile în mod constructiv. El n-a dorit să simtă atât de multă furie şi trădare de sine, însă sistemul nu i-a oferit niciun remediu în măsură să-l facă să se simtă mai bine.

STADIUL AL TREILEA: *Analiza.* Ulterior luării în considerare a tuturor opţiunilor posibile, Vincent a făcut ceea ce se cuvenea. Dacă demisiona din pricina tabloului, ar fi resimţit în continuare aceeaşi nedreptate şi n-ar mai fi avut nici slujbă. Probabil că este de preferat să fii supărat şi cu serviciu, în loc de a fi supărat şi fără serviciu. Dacă ar fi avut o mulţime de bani, şi-ar fi putut da angajatorul în judecată pe marginea acestui incident. Însă nu şi-a putut permite acest lucru. Fanteziile răzbunării puteau fi oarecum satisfăcătoare pe moment, însă nu reprezentau opţiuni reale. Oricum, dacă Vincent lua decizia ameninţării superiorului şi colegei ofensate ori aceea de a-şi împuşca colegii de birou, el tot n-ar fi aflat dreptate, însă ar ajunge la închisoare. Una peste alta, alegerea sa pare să fi fost cea mai bună cu putinţă.

STADIUL AL PATRULEA: *Contemplaţia*. Pe plan filosofic, am lucrat cu Vincent la înţelegerea deosebirii dintre ofensă şi vătămare. Dacă cineva sau ceva îţi aduce vătămare – în sens de a te răni fizic împotriva voinţei tale –, nu eşti complice al rănirii. Principiul vătămării a lui John Stuart Mill afirmă că: „singurul scop în care puterea poate fi exercitată în mod just asupra oricărui membru al unei comunităţi civilizate împotriva voinţei lui este acela de a-l împiedica a-i vătăma pe alţii”.

Însă ofensa reprezintă altceva. Dacă cineva sau ceva te ofensează – cu alte cuvinte, te insultă într-un fel sau altul –, eşti în mod categoric complice la insultă.

De ce? Fiindcă te-ai *simţit* ofensat de aceasta. Ai putea fi rănit în mod pasiv de ceva în genul unei lovituri fizice, însă participi activ atunci când te simţi ofensat de ceva precum o pictură. Amintiţi-vă de schimburile de politeţuri de altădată:

„Scuzaţi-mă, n-am intenţionat să vă ofensez.”

„Atunci nu ne simţim ofensaţi.”

Acest gen de politeţe a devenit demodat sub impactul unei culturi a gândirii neglijente, care a îngăduit confundarea ofensei cu vătămarea. Marc Aureliu cunoştea deosebirea, în Roma secolului al doilea, însă cultura noastră avansată a uitat-o. În zilele noastre, oamenii se socotesc ei înşişi ofensaţi, după care îi acuză pe alţii de vătămare, iar sistemul sprijină acest lucru prin politici care restrâng libertăţile individuale. Mai rău, sistemul consolidează această confuzie prin recompense financiare acordate celor care se simt ofensaţi. Nu e de mirare că fiecare umblă fie pe coji de ouă, fie lipsiţi de instinctul direcţiei.

„Lasă-ţi la o parte opinia şi odată cu ea se va duce şi plângerea «sunt ofensat». Lasă la o parte plângerea «sunt ofensat» şi ofensa s-a dus” .

MARC AURELIU

Distincţia dintre vătămare şi ofensă a fost primul salt înainte contemplativ al lui Vincent.

Cel de-al doilea a venit odată ce-a înţeles că genul de injustiţie la care a fost supus a fost sistemic, nevizându-l pe el personal. Acuzatorul şi şeful ierarhic erau doar pioni într-un joc mai amplu, pe care ei nici măcar nu-l înţelegeau. Absurditatea era aproape amuzantă. Vincent nu atârnase pe peretele biroului său un poster din *Playboy* – pe care unii l-ar putea chiar considera artă, deşi e evident mai provocator decât reproducerea unei picturi nepreţuite. Oamenii care caută să se simtă ofensaţi vor găsi întotdeauna ceva de acuzat, însă în asemenea situaţii ei sunt aceia care au o problemă. Ea constă în nevoia lor de a se simţi ofensaţi. Vincent a ieşit accidental în calea acestei nevoi a cuiva.

El nu trebuia să-şi privească situaţia ca injustă, întrucât el însuşi a fost ofensat, însă nu vătămat, de sistem. El a avut puterea de a refuza să se simtă ofensat de intoleranţa sistemului şi s-a decis să şi-o exercite. De-acum Vincent poseda o dispoziţie filosofică care l-a imunizat împotriva acestei nedreptăţi şi a permis disiparea emoţiilor lui negative.

STADIUL AL CINCILEA: *Echilibrul*. Vincent s-a întors la serviciu fără a mai nutri sentimente negative faţă de colega sau şeful său. Avea lucruri mai bune de făcut decât să investească emoţii în gusturile lor artistice; în primul rând, continuarea carierei. Ca un ultim retuş, i-am sugerat să facă o listă a celor mai importante zece picturi pe care ar dori să şi le atârne pe perete, s-o arate colegei lui şi s-o invite să aleagă una care n-ar ofensa-o. În acest fel, cu toţii vor fi mulţumiţi de felul în care îşi va decora biroul.

Procesul PEACE al lui Vincent a fost parcurs într-o singură şedinţă. Nicio clipă n-am discutat despre copilăria lui, fanteziile lui sexuale, visele, complexul Oedip ori despre vreo reţetă care să-i îmbunătăţească starea de spirit. Morala: psihologia şi psihiatria n-au nimic de spus despre injustiţie. Dacă doriţi să rezolvaţi o problemă filosofică, porniţi în căutarea ajutorului filosofic.

FII PROPRIUL TĂU CONSILIER FILOSOFIC

A practica filosofia înseamnă a-ţi explora propriul univers interior. Nu există cineva mai calificat decât tine, apt să întreprindă această călătorie a descoperirii de sine, deşi uneori îndrumarea din partea filosofilor care au urmat căi asemănătoare îţi poate fi benefică. Filosofii lucrează aproape întotdeauna în mod solitar, în sensul că fiinţa umană tinde să gândească cel mai limpede în singurătate. Cu toate acestea, ei nu lucrează aproape niciodată în mod solitar, în sensul că gândurile noastre se inspiră din înţelesuri profunde semnificative dobândite vreme de 2 500 de ani de diverse tradiţii filosofice.

Noi, consilierii filosofici, suntem asemenea agenţilor matrimoniali: ne ajutăm clienţii să găsească interpretarea filosofică, aplicabilă lor înşile şi situaţiilor lor, cu care să convieţuiască şi să prospere pentru restul vieţii.

Vă puteţi ajuta din punct de vedere filosofic, indiferent dacă aveţi sau nu cunoştinţe despre Aristotel sau Zen. Urmaţi paşii procesului PEACE. Selectaţi din capitolul următor, cât şi din numeroasele idei filosofice importante ilustrate în Partea a II-a, şi subliniate în Apendix A, (Parada succeselor filosofilor)

lucrurile relevante pentru voi. Studiile de caz de pe tot parcursul cărţii oferă exemple de moduri în care îţi poţi lămuri propriile probleme, cu ajutorul înţelepciunii adunate vreme de secole. Astfel înarmaţi, veţi fi în măsură să atingeţi echilibrul în multe situaţii. Nu uitaţi că nu toate problemele au o rezolvare rapidă. Marile explorări necesită uneori mai mult timp şi efort.

Dacă vă împotmoliţi în oricare dintre stadiile acestui proces, s-ar putea să aveţi nevoie de ajutor pentru a avansa către stadiul următor. Unii oameni se împotmolesc în primul stadiu, nefiind în măsură să identifice natura problemei cu care se confruntă. Un stadiu în care se blochează mai multă lume este cel emoţional, dat fiind că mulţi fac lucruri care, deşi vizau diminuarea emoţiilor, în fapt le amplifică (cum sunt, de pildă, cei care beau cu scopul de a scăpa de problema lor – problema lor fiind aceea că beau prea mult). Multă lume se poate bloca cu mare uşurinţă şi în stadiul al treilea, analizând la nesfârşit o situaţie care nu poate fi schimbată doar prin analiză. Pentru cei care reuşesc să parcurgă primii trei paşi, contemplaţia poate reprezenta o încercare serioasă. Găsirea şi adoptarea dispoziţiei potrivite poate necesita minute sau luni – în mod excepţional chiar ani. Însă odată ce vă aduce la echilibru, efortul va fi unul bine meritat.

Dacă vă împotmoliţi şi nu vă puteţi descurca singuri, puteţi opta pentru consultarea unui consilier filosofic. Sau puteţi încerca să lucraţi cu un alt neprofesionist înclinat către filosofie. Transformaţi-vă unul în cutia de rezonanţă a celuilalt pentru a vă descâlci perspectivele filosofice. Uneori aveţi nevoie de puţin ajutor din partea cuiva pentru a vă putea da foarte mult ajutor voi înşivă.

4. LECŢII IGNORATE DIN DISCIPLINA FILOSOFIE CE VĂ POT FI DE AJUTOR ÎN PREZENT

I. „Filosofia antică a propus umanităţii o artă de a trăi. Spre deosebire de aceasta, filosofia modernă pare a fi înainte de toate construcţia unui jargon tehnic rezervat specialiştilor.”

PIERRE HADOT

II. „Dacă există în vreun fel ceva precum instrucţia filosofică, ea poate fi instrucţie numai prin exercitarea gândirii celui în cauză.”

LEONARD NELSON

Alfred North Whitehead scria: „Cea mai sigură caracterizare a tradiţiei filosofice europene este aceea că este alcătuită dintr-o serie de note de subsol la Platon”. Într-adevăr, a curs multă cerneală astfel ca aceia interesaţi să poată citi răspunsuri la argumentele lui Platon, ori răspunsuri la răspunsurile la argumentele sale, ori răspunsuri la răspunsurile la răspunsuri... înţelegeţi care e ideea. În spiritul afirmaţiei lui Whitehead, însă adăugând şi alte linii de tradiţie, prezentul capitol oferă rezumate extrem de succinte ale unora dintre cele mai importante idei filosofice datorate şcolilor şi gânditorilor de însemnătate la care apelez frecvent în practica mea de consiliere filosofică. Sper că veţi înţelege în curând că unele idei filosofice pot avea o utilitate directă în viaţa de zi cu zi, indiferent dacă ştiţi sau nu cum se scrie Maimonide sau cum se pronunţă Nietzsche. În ciuda reputaţiei sale de învăţătură obscură şi dificilă, filosofia poate lucra în modalităţi practice pentru oricine.

Întrucât intenţionez să ofer un plan general, am grupat filosofii pe care urmează să-i supun atenţiei în categorii. Aceasta nu este nici pe departe singura modalitate de a-i plasa, aşa că nu fiţi surprinşi dacă îi veţi găsi catalogaţi altfel în alte locuri. Unul dintre lucrurile pe care le iubesc filosofii

este disputa, în special asupra categoriilor. Până şi perioadele istorice pe care le ataşez categoriilor sunt generale, unii dintre gânditorii principali din fiecare tradiţie încadrându-se în perioade anterioare sau ulterioare. În mod evident, capitolul de faţă nu reprezintă o perspectivă definitivă asupra istoriei filosofiei sau a tuturor filosofilor importanţi. Nu doresc decât să vă ofer scheletul subiectului, cu scopul de a fi în posesia unui context minimal al aplicării ideilor care vor ieşi în evidenţă în Partea a II-a.

Acum sunteţi preveniţi, aşa că nu este cazul să mă daţi în judecată din pricina notei proaste primite – în caz că daţi examenul şcolar semestrial la filosofie – ca urmare a utilizării informaţiei din prezentul capitol. Gândiţi-vă la ea mai mult ca la conţinutul unei fiţuici cu răspunsuri la întrebări puse la un cocktail party. Dacă în momentul de faţă nu sunteţi interesaţi de tabloul general sau nu aveţi în agendă niciun cocktail party, puteţi sări direct la Partea a II-a, ori la capitolul din cadrul acesteia care vă interesează în mod particular. Puteţi reveni la capitolul de faţă oricând, dacă vă este stârnită curiozitatea. În caz că doriţi informaţii mai cuprinzătoare, există nenumărate cărţi dedicate filosofiei şi practicării ei.

Am considerat foarte important să-mi desfăşor „năvodul” pe o arie mai largă decât filosofia occidentală în sens strict, însă m-am surprins revenind mereu la un mic subset de idei. Trei ramuri importante ale filosofiei şi-au avut originile aproximativ în aceeaşi periodă a antichităţii, respectiv în intervalul 600–400 î.Hr. Cea căreia îi datorăm imaginea cea mai răspândită a filosofiei – bărbaţi bărboşi, purtând togă şi sandale – este şcoala atenian ă, din care au făcut parte Socrate, Platon şi Aristotel. Ei îşi dezvoltau, în parte, ideile plecând de la gânditori presocratici importanţi (precum cinicii şi stoicii timpurii), însă pentru scopurile noastre curente ne rezumăm la numele cele mai mari.

În aceeaşi perioadă, într-o altă zonă a planetei, înţelepţii Pădurii din India, dintre care cel mai faimos a fost Siddharta Gautama (Buda), îşi elaborau doctrina pornind de la concepţia hinduistă. Departe de aceştia, Confucius şi Lao Zi elaborau confucianismul şi taoismul, care, împreună cu

vechea *I Ching*, formează miezul filosofiei chineze. Această perioadă crucială din istoria civilizaţiilor amintite a avut un rol formativ în istoria filosofiei.

În lucrul cu clienţii mei, eu folosesc cele trei tradiţii în măsuri aproximativ egale, ajustându-mi, bineînţeles, opţiunile potrivit fiecărui individ. În perimetrul gândirii occidentale, folosesc idei utile datorate filosofilor antici, contemporani şi celor plasaţi între aceste perioade. Familiaritatea mea cu filosofia orientală se centrează în principal pe textele antice, ale căror teorie şi practică au fost pe larg cunoscute şi studiate în Occident, precum *Bhagavad Gita* şi învăţăturile lui Buda. Astăzi, guru înţelepciunii din Orient tind să-şi câştige adepţi nu atât prin iniţierea a noi linii de gândire, cât prin încercarea de a trăi în armonie cu înţelepciunea anticilor. Ei inspiră mai mult prin exemplu şi explicaţie decât prin extensie. Chiar şi astfel, scrierile din care ei se inspiră sunt vaste şi aproape în întregime netraduse în limba engleză. Unele dintre textele hindu şi budiste pe care eu le folosesc sunt sacre pentru adepţii acestor doctrine (chiar dacă eu le utilizez ca surse de înţelepciune seculară) şi ca atare mai puţin deschise chestionării şi regândirii. Resursele iudeo-creştine, de la cartea Eccleziastului la Beatitudini, conţin, de asemenea, înţelesuri filosofice utile. La fel stau lucrurile şi în cazul operelor poeţilor, dramaturgilor şi romancierilor. Câteodată acest lucru este valabil şi pentru afirmaţiile lui Casey Stengel. Filosofii nu trebuie să fie snobi; ar trebui să fim recunoscători la aflarea înţelepciunii oriunde ne stă în putinţă.

ORIENTUL

Filosofiile indiene – hinduismul şi, în special una dintre ramurile sale neortodoxe, budismul – subliniază natura ciclică a existenţei, nepermanenţa lucrurilor, caracterul intoxicant al dorinţelor şi importanţa non-ataşamentului. Ataşamentul, fie faţă de sine, de alţii ori de lucruri, reprezintă principala cauză a suferinţei.

O modalitate de reducere a suferinţei este eliberarea de ataşament. Filosofia indiană în general – fie hindu, fie

budhistă – susţine că ar trebui să facem tot ceea ce facem din toată inima, ca pe un serviciu, nu doar pentru a culege posibilele roade ale efortului nostru.

Budismul propagă egalitatea morală a oamenilor, însă o asociază responsabilităţii personale şi compasiunii faţă de semeni. Potrivit învăţăturilor sale, tendinţa de a sta pe gânduri, eul acaparator şi poftele simţurilor subminează în permanenţă realizarea luciditătii senine (natura-Buda). Budismul oferă numeroase practici care liniştesc treptat mintea zgomotoasă, descătuşează dorinţa şi fac posibilă atingerea clară şi deplină a păcii. Unul dintre obiectivele budismului este o viaţă lipsită de necazuri.

Buda a lăsat în scris Patru Adevăruri Nobile (de fapt, ele au fost consemnate de scribii şi studenţii săi, căci Buda nu a lăsat scrieri directe). Ele constituie un medicament filosofic puternic, astfel că, de regulă, vorbesc cu clienţii despre ele numai dacă au făcut suficiente eforturi de a fi atenţi. Aceste Adevăruri trasează o cale importantă prin încercările cele mai dificile ale vieţii, aşa că ele pot fi utile celor aflaţi în împrejurări extrem de solicitante. Primul Adevăr spune că viaţa aduce cu sine suferinţă. Al doilea, că suferinţa are o cauză, că nu este un rezultat accidental. Al treilea Adevăr afirmă că putem descoperi cauza şi putem rupe lanţul cauzal pentru a preveni suferinţa. Îndepărtezi cauza, şi astfel îndepărtezi efectul. Al patrulea şi cel mai important Adevăr spune că trebuie să exersăm pentru a atinge adevărul explicat de cel de-al treilea Adevăr.

Potrivit gândirii budiste, tot ceea ce facem, inclusiv comportamentul nostru moral, are consecinţe, deşi nu ştim cât timp poate trece până la manifestarea unei consecinţe sau ce formă va lua aceasta. Poate că nu avem alternativă la o situaţie particulară în care ne aflăm, dar putem decide ce e de făcut cu situaţia respectivă. Alegem între bine şi rău şi dacă facem alegeri bune, se vor întâmpla lucruri bune. Dacă facem alegeri rele, se vor întâmpla lucruri rele. Aceasta le atribuie oamenilor o doză de responsabilitate şi control.

Spre deosebire de budism, hinduismul poate duce la pasivitate din cauza credinţei sale în reîncarnare. Dacă viaţa

se desfăşoară pe de-a-ntregul ca o recompensă sau o pedeapsă pentru o viaţă anterioară, ce sens are să acţionezi?

Budismul priveşte existenţa ca pe o serie de momente (spre deosebire de seria vieţilor din hinduism), iar ceea ce se petrece în fiecare moment influenţează cele petrecute în momentul ulterior. Prefer această poziţie mai optimistă, care solicită mai multă responsabilitate personală. Însă ambele perspective pun accentul pe dezvoltarea morală, spre deosebire de fixaţia occidentală pe progresul ştiinţific situat mai presus de toate.

„Îţi voi dezvălui această cunoaştere şi calea atingerii ei; odată acestea dobândite, nu mai rămâne nimic altceva demn de a fi posedat în această viaţă.”

BHAGAVAD GITA

În ceea ce priveşte filosofia chineză, punctul său central de vedere este că totul se schimbă. N-ar trebui să ne aşteptăm să întâlnim o stare de lucruri permanentă în vreunul dintre aspectele vieţii; în schimb, ar trebui să ne străduim să înţelegem natura schimbării şi să evităm a fi dezorientaţi de o situaţie nouă adusă de fiecare schimbare, în urma atingerii unui nivel de înţelegere al modurilor şi cauzelor schimbării lucrurilor, schimbarea ne va părea mai naturală şi vom fi capabili să anticipăm şi să facem lucrul potrivit în momentul producerii schimbării. Filosofi precum Lao Zi (autorul lui *Tao Te Ching*), Confucius şi autorul (sau autorii) anonim (i) ai lui *I Ching* ne învaţă să obţinem avantaj maxim din situaţiile din care se pot obţine avantaje – precum şi din cele care nu se află sub controlul nostru, inclusiv situaţiile rele. Indiferent de împrejurare, suntem răspunzători pentru deciziile noastre. În ciuda schimbării permanente, lumea este privită ca un loc ordonat. Pentru a înţelege modul în care funcţionează lumea umanului, avem nevoie să înţelegem modul în care funcţionează lumea naturală şi să înţelegem similitudinile. Traducerea cea mai larg acceptată a lui *Tao* este „Calea”, semnificând modalitatea în care lucrurile se desfăşoară. În ceea ce-i priveşte pe oameni, cel mai bun mod în care pot

trăi este armonia cu legile naturale, care dau formă proceselor politice şi sociale.

Filosofia chineză se centrează pe căutarea modului de a trăi o viaţă bună. Dacă indivizii trăiesc vieţi bune, societatea va fi de asemenea bună – decentă, productivă, lipsită de conflict. Cunoaşterea singură nu este socotită calea către viaţa bună (cum crede mare parte din gândirea occidentală). Calitatea vieţii provine din reflecţia asupra datoriei şi Moralităţii, din interpretare şi experienţă, din înţelegerea procesului.

„Nimeni dintre cei în măsură să aprecieze calitatea gândirii căreia le sunt exponenţi nu poate trece uşor cu vederea minţi strălucite precum cele ale lui Confucius ori Lao Zi; şi mai puţin ignorat poate fi faptul că I Ching a fost principala lor sursă de inspiraţie... Eu mă aflu în a opta decadă de viaţă şi opiniile schimbătoare ale oamenilor cu greu mă mai impresionează; gândurile vechilor maeştri sunt de mai mare valoare pentru mine decât prejudecăţile filosofice ale spiritului occidental.”

CARL JUNG

OCCIDENTUL

În Occident se pare că noi, filosofii, suntem cei care întreprindem explorările filosofice, astfel încât ceilalţi să nu aibă bătaie de cap. Restabilirea importanţei introspecţiei filosofice personale şi plasarea ei la îndemâna oamenilor obişnuiţi reprezintă forţa motrice a consilierii filosofice.

Socrate oferă unul dintre cele mai importante modele pentru consilierea filosofică, fiind totodată şi „naşul” filosofiei occidentale în general. El a fost învăţătorul şi mentorul lui Platon, iar opera sa a supravieţuit doar prin scrierile acestuia din urmă. Un motiv pentru care consilierii filosofici îi acordă consideraţie este credinţa sa că noi posedăm deja cunoaşterea, iar ceea ce avem nevoie să cunoaştem se află în interior, fiind însă posibil să avem nevoie de ajutor spre a o aduce la suprafaţă. Dacă te confrunţi cu o problemă majoră,

ai probabil nevoie de un soi de moaşă filosofică care să lucreze cu tine la scoaterea la iveală a propriei tale înţelepciuni. Spre deosebire de medici şi avocaţi, al căror ajutor îl soliciţi pentru că ei posedă o cunoaştere specializată care îţi lipseşte, consilierii filosofici nu se bazează în mod necesar pe o calitate a lor particulară de experţi, ci pe abilitatea lor generală de a întreprinde o investigare. Noi nu vă dăm răspunsuri, ci vă ajutăm să puneţi întrebări profitabile. În general, nu acţionăm în calitate de autorităţi ce vă dezvăluie informaţii pe care nu le aveaţi, ci oferim îndrumarea de care multă lume – care a uitat sau a neglijat mijloacele de autoexaminare – are nevoie.

Cealaltă moştenire majoră lăsată de Socrate consilierilor filosofici (cât şi altora, nenumăraţi, care au găsit-o utilă) este aşa-numita metodă socratică constând în punerea unei serii de întrebări cu scopul de a obţine răspunsuri ultime. Faimosul dicton al lui Socrate: „Viaţa necercetată nu merită trăită” rezumă credinţa sa că a trăi o viaţă de calitate este lucrul cel mai important şi că putem realiza acest lucru în primul rând prin examinare.

Platon – cauza tuturor acelor note de subsol filosofice – a fost un gânditor esenţialist. El credea în existenţa Formelor pure, însă abstracte, în vreme ce obiectele materiale reprezintă copii imperfecte ale acestora. Aceste Forme sunt neschimbătoare, în vreme ce noi trăim într-o lume a aparenţelor aflate în continuă schimbare şi putem să ajungem la cele dintâi numai cu mintea noastră. Înarmaţi cu instrucţia corespunzătoare, ne putem croi calea către lumea noetică (lumea ideilor) şi ajungem să înţelegem Formele pure precum Dreptate, Frumos, Adevăr, fiind ca urmare în măsură să făurim copii îmbunătăţite ale acestora în lumea în care trăim. Convingerea lui Platon a fost că nu există menire mai înaltă decât căutarea esenţelor lucrurilor în această modalitate. O atare idee se află în armonie cu consilierea filosofică, dat fiind că în lipsa căutării esenţei a ceva, nu vom şti dacă ne-am aflat în posesia acelui ceva. De pildă, ce e fericirea? Împlinire? Moralitate? Adâncirea înţelegerii unor concepte ca acestea ne oferă o perspectivă filosofică asupra

poziţiei pe care ne situăm în cadrul propriei vieţi.

Aristotel a lărgit orizontul importanţei şi utilizărilor gândirii critice, stabilind cadre ale investigaţiei filosofice ce urmau a fi adoptate de-a lungul a multe secole.

El a fost pionierul a numeroase ştiinţe fizice şi sociale, însă puţine dintre acestea mai sunt utile din punct de vedere ştiinţific în prezent, pentru că el s-a ocupat doar de teorie, nu şi de practică – nu a făcut experimente şi nu s-a preocupat în mod deosebit de evidenţă. El este, de asemenea, inventatorul logicii, care în forma sa elementară le este foarte utilă clienţilor ale căror probleme se leagă de greşeli de gândire critică.

Teoria etică aristotelică este, de asemenea, extrem de importantă. Aristotel a definit binele drept virtutea către care tind toate creaturile raţionale – o perspectivă optimistă cu privire la ceva cu o existenţă problematică. Virtutea depinde de existenţa alegerii aflate la dispoziţia unei persoane, iar Aristotel a privit alegerea virtuoasă ca pe Numărul de Aur, media fericită dintre extreme. Curajul, de pildă, este Numărul de Aur situat între repezeală şi laşitate. El a socotit că fericirea va decurge din virtute şi din bine şi a subliniat datoria, obligaţia şi dezvoltarea caracterului drept obiective umane importante. De asemenea, a atribuit o înaltă valoare morală temperării şi moderaţiei, lucru de aşteptat din partea celui care ne-a dăruit Numărul de Aur. Ideile lui privitoare la toate aceste componente ale vieţii bine trăite sunt foarte utile în practica filosofică, atunci când un client îşi clarifică propria concepţie.

„Prezentul studiu nu este, asemenea celorlalte, pur teoretic în intenţia sa, căci obiectul cercetării noastre nu este acela de a şti ce este virtutea, ci de a şti cum să devii bun, iar acesta este singurul lui beneficiu. De aceea, noi trebuie să avem în vedere modul corect de întreprindere a acţiunilor...”

ARISTOTEL

IMPERIUL ROMAN ȘI BISERICA ROMANO-CATOLICĂ

După Aristotel, lucrurile au stagnat în Occident – în ce priveşte aspectele pe care le găsesc utile în consilierea filosofică – pentru o lungă perioadă de timp. Teritoriul extraordinar cartografiat de-a lungul „marelui salt înainte” al culturii greceşti (inclusiv filosofia) a rămas necultivat vreme de secole. Forţa militară a Imperiului Roman a întârziat evoluţia filosofică pe o perioadă îndelungată – cu excepţia notabilă a stoicilor romani –, probabil din cauza dedicării unei energii atât de mari cuceritorilor.

După declinul Imperiului Roman, autoritatea Bisericii Romano-Catolice a controlat în întregime gândirea politică şi spirituală europeană, iar singura învăţătură permisă era cea strict religioasă. Marea majoritate a oamenilor nu ştiau să citească; dintre puţinele texte existente la acea vreme, cele mai multe erau în limba greacă, latină, arabă sau ebraică. Profanii ascultau interpretarea oficială a scripturilor care le guvernau vieţile, însă nu aveau acces la ele. Opiniile alternative nu erau tolerate. Numeroase cărţi erau interzise. Mulţi oameni, inclusiv filosofi au fost arşi pe rug. Europenii aveau multă credinţă, însă acordau puţină atenţie cercetării. În absenţa gândirii libere, filosofia nonteologică a încremenit.

Biserica Romano-Catolică acaparase o putere atât de mare, încât Thomas Hobbes a numit-o, în anul 1651, „fantoma defunctului Imperiu Roman şezând încoronată pe mormântul acestuia”. Într-o anumită privinţă, biserica a avut mai multă putere decât imperiul. Este bine ştiut că pana este mai puternică decât sabia, că forţa ideilor – a doctrinei – le dă acestora o existenţă mai îndelungată decât cea a autorităţii guvernămintelor. Nici măcar cele mai puternice imperii, care se sprijină pe puterea săbiei, nu pot dăinui veşnic. Puterea spirituală şi ideatică este superioară pe termen lung. Însă sub dominaţia bisericii, capacitatea umană reprezentată de reflecţie şi scepticism a fost sever restricţionată, iar dogmele au fost acceptate fără a le supune îndoielii. Filosofia, pe de altă parte, chestionează totul. Această dihotomie fundamentală dintre teologie, care necesită credinţă, şi filosofie, care exercită îndoiala, plasează cele două domenii

pe poziţii incompatibile, aşa cum au stat, fără îndoială, lucrurile vreme de mai bine de o mie de ani, până la Reformă şi la debutul ulterior al revoluţiei ştiinţifice.

Nu intenţionez să fac din Biserica Romano-Catolică o excepţie – toate religiile funcţionează în acest fel. Fiecare religie are un set de credinţe centrale socotite de necontestat, până la apariţia unui filosof care le pune sub semnul întrebării. Biserica Romano-Catolică a complicat chestiunea odată cu încorporarea – datorată lui Aquinas – în teologia sa a metafizicii şi ştiinţei aristotelice, din care mare parte s-au dovedit lipsite de sens. Însă la acea vreme nu puteai spune aşa ceva despre filosofia lui Aristotel, fără a fi acuzat de erezie împotriva Romei. Un asemenea lucru l-a pus pe Galileo în mare pericol (nelipsind mult ca să fie ars pe rug) în secolul al XVII-lea: în urma dovedirii fizicii şi astronomiei aristotelice drept total eronate, el afirma indirect – chiar dacă neintenţionat – că doctrinele asociate ale bisericii catolice erau total eronate, crimă socotită capitală la acea vreme.

Însă şi religiile evoluează. Biserica Romano-Catolică era faimoasă (sau mai curând infamă) pentru Indexul său al cărţilor interzise. *Leviathanul* lui Hobbes a fost interzis imediat după apariţie, el nefiind însă nici prima, nici ultima mare carte intrată în conflict cu politica religioasă. În secolul al XX-lea, Indexul a interzis la o vreme sau alta *Operele complete ale lui Freud*, precum şi cărţi ale lui Aldous Huxley, James Joyce, Alfred Kinsey, Thomas Mann, Margaret Mead, Bertrand Russell, H.G. Wells şi alţii. Oricine s-ar putea întreba: „Cum ar putea fiinţele umane să se maturizeze vreodată dincolo de autoconcepţiile freudiene, dacă nici măcar nu li se îngăduie să le cunoască?” Însă vremurile se schimbă cu repeziciune. Sub papa Ioan Paul al II-lea, Biserica Romano-Catolică recunoaşte acum că *Originea speciilor* a lui Darwin (aflată pe prima poziţie între cărţile interzise de Index din 1859, anul apariţiei) este compatibilă cu Geneza. Dacă socotiţi că de-acum pariurile sunt făcute, aveţi dreptate. Mai recent, enciclica papei Ioan Paul al II-lea, *Fides et Ratio* (Credinţă şi Raţiune), îi îndeamnă pe toţi catolicii să se aplece asupra filosofiei. „Papa are o pleiadă de eroi filosofici care i-ar

fi înspăimântat pe papii anteriori”, scrie London Daily Telegraph. El admiră nu numai filosofi occidentali, ci şi textele sacre ale Indiei, învăţăturile lui Buda şi operele lui Confucius. Astfel că moştenim o nouă întrebare retorică: în loc de a ne întreba: „Este papa catolic?”, ne putem întreba: „Este papa înclinat către filosofie?”

„... mulţi oameni se poticnesc de-a lungul vieţilor lor până ce ajung pe marginea prăpastiei, fără a şti încotro se îndreaptă. Uneori aceasta se întâmplă deoarece aceia a căror vocaţie constă în a da o expresie culturală gândirii lor nu mai privesc către adevăr, preferând succesul rapid în locul trudei laborioase cerută de cercetarea răbdătoare a lucrurilor ce fac viaţa demnă de a fi trăită.”

PAPA IOAN PAUL AL II-LEA

Acest nou parteneriat dintre teologie şi filosofie merge până la rădăcinile lucrurilor. Pe plan personal, sunt un companion frecvent al practicii Zen şi al dejunurilor respectatului Roshi Robert Kennedy, SJ. Într-adevăr, el este în acelaşi timp maestru Zen şi iezuit. Mai mult: cea dintâi instituţie americană acreditată, care mi-a oferit un curs post-universitar de practică filosofică, a fost Felician College, un mic colegiu catolic din New Jersey. În opinia mea, Biserica Romano-Catolică promovează o renaştere filosofică de anvergură. Lucru cât se poate de interesant atât pentru filosofie, cât şi pentru catolicism.

MODERNII TIMPURII

Filosofii moderni timpurii, care şi-au făcut apariţia în secolul al XVII-lea, au marcat sfârşitul Vârstei întunecate. După revoluţia filosofică declanşată, printre alţii, de Francis Bacon, Thomas Hobbes, Rene Descartes şi Galileo, lumea n-a mai avut cum să fie aceeaşi. Prin afirmaţia „Cunoaşterea este putere”, Bacon a oferit cea de-a treia cale, alături de credinţă

şi sabie: ştiinţa. Cuvântul ştiinţă nici nu fusese omologat la acel moment, însă axarea lui Bacon pe cunoaşterea empirică a pus bazele unei noi modalităţi de a trăi experienţa lumii şi de a aplica experimente lumii. El a subliniat importanţa generalizărilor, pornind de la instanţe specifice ţinând de fenomene fizice, formulate ca ipoteze ce puteau fi testate. Dacă puterea venea de la cunoaştere, cunoaşterea venea din experimentare. El a susţinut că atât experienţa, cât şi raţiunea sunt necesare pentru a cunoaşte lumea. Lumea îi datorează lui Bacon recunoştinţă, pentru că ne-a dăruit metoda ştiinţifică.

„Cunoaşterea omenească şi puterea omenească au nevoie să se unească, întrucât acolo unde cauza nu este cunoscută, efectul nu poate fi produs. Pentru a-i comanda naturii, trebuie să i te supui... Subtilitatea naturii este de nenumărate ori mai mare decât subtilitatea simţurilor şi a înţelegerii.”

FRANCIS BACON

Bacon provenea dintr-o familie privilegiată financiar şi cultural; el a angajat numeroşi secretari pentru a-i consemna înţelepciunea exprimată oral – în limba latină. Thomas Hobbes a fost în tinereţe unul dintre scribii lui Bacon. El a învăţat cu repeziciune, ajungând ulterior să-şi depăşească mentorul – devenind la rândul său unul dintre marii gânditori moderni timpurii –, fiind primul exponent al ştiinţelor politice şi al psihologiei empirice. Hobbes a purces la studierea naturii umane, prin intermediul observării acţiunilor oamenilor, însă fără o teorie iniţială (metodă prin care Freud a semănat confuzie ulterior).

Hobbes a observat că o caracteristică esenţială a naturii omului este autoconsideraţia şi că oamenii au nevoie de controlul şi influenţa civilizaţiei şi autorităţii pentru a păstra pacea.

Lui Rene Descartes îi putem fi recunoscători pentru faimoasa articulare a coexistenţei spiritului şi materiei.

Recunoaşterea dihotomiei dintre minte şi corp şi a relaţiilor complexe dintre ele face posibilă consilierea filosofică. Mintea ta, distinctă în raport cu creierul tău, poate avea întrebări, îndoieli, informaţii false, interpretări şubrede şi inconsistenţe –, dar nu poate conţine boli. Boala este o problemă fizică, ceea ce înseamnă că dacă ai – sau suspectezi că ai – o problemă care îşi are sursa în creier, ar trebui să consulţi un medic. Ideile şi credinţele sunt în modul cel mai probabil stări mentale, nu doar – sau deloc – stări fizice; de aceea, consilierul filosofic se sprijină pe capacitatea distincţiei lui Descartes de a face loc cultivării minţilor ca distinctă de tratarea corpurilor.

Cealaltă contribuţie a lui Descartes are un caracter mai practic decât cea amintită mai sus. În calitate de rege al tuturor scepticilor, el şi-a stabilit misiunea: „A nu accepta un lucru ca adevărat până când nu-l ştiu a fi astfel fără vreo urmă de dubiu”. Descartes a crezut în examinarea atentă a tuturor lucrurilor pe care le cunoaştem (sau credem că le cunoaştem) cu scopul de a separa convingerile adevărate de cele false. El le-a supus pe toate criticii, pentru a vedea dacă pot rezista scrutinului, şi a refuzat să accepte până şi cel mai mic fragment de informaţie datorată dascălilor sau simţurilor. Faimoasul său dicton „Gândesc, prin urmare exist” mută responsabilitatea descoperirii celor adevărate şi corecte la persoana întâi. Conceptul pune, de asemenea, bazele consilierii filosofice prin acordarea primatului gândirii (nu simţurilor ori emoţiei) drept cheie a înţelegerii.

Galileo a avut curajul să examineze natura fenomenelor fizice şi să comunice ceea ce i-au revelat informaţiile sale – chiar şi atunci când contraveneau doctrinei acceptate. El a apărat premisa potrivit căreia dacă faptele nu sunt în conformitate cu teoria, atunci teoria este eronată, nu faptele. De exemplu, Aristotel declarase că luna este o sferă perfectă, însă Galileo, primul om care a îndreptat un telescop către cer, a observat imediat că luna are cratere şi munţi. A fost acuzat de erezie! Dacă psihiatria ar fi existat în secolul al XVII-lea, cazul lui Galileo ar fi fost diagnosticat ca neconformitate cu tulburarea perfecţionistă aristotelică sau ca sindromul

munţilor şi craterelor lunare.

EMPIRIŞTII

Filosofii moderni timpurii au pavat calea empiriştilor britanici Hume, Berkeley şi Locke, care au fost de acord că percepţia şi experienţa reprezintă cheia înţelegerii lumii. Platon socotise că noi ştim ceea ce ştim prin intermediul raţiunii şi că ne-am născut cu acea cunoaştere în noi, chiar dacă avem nevoie de un ghid sau de o moaşă pentru a o scoate la iveală. Empiriştii lucrau în replică directă la această idee, punând accentul pe experienţă, pe care o plasau înaintea raţiunii. Ei s-au aplecat asupra semnificaţiei experienţei lucrurilor petrecută la nivelul simţurile noastre. Asemenea modernilor timpurii dinaintea lor, ei au contribuit la pregătirea terenului unei cercetări ştiinţifice mai riguroase.

Moştenirea faimoasă lăsată de John Locke este ideea că mintea unui copil nou-născut este o *tabula rasa*, o tablă nescrisă. El considera că minţile noastre sunt întru totul permeabile în raport cu impresiile şi că toată cunoaşterea este imprimată asupra noastră din exterior. Locke a împărţit ideile dobândite prin intermediul experienţei în două tipuri: senzaţii – informaţiile pe care le obţinem prin intermediul vederii, auzului şi a celorlalte simţuri – şi reflecţii – informaţia pe care o obţinem în urma introspecţiei şi proceselor minţii precum gândirea, credinţa, imaginaţia şi voinţa. Deşi cred că el are doar parţial dreptate, ideile lui dau forţă consilierii filosofice. Mulţi se deosebesc de Locke, de pildă, prin convingerea că noi avem o abilitate înnăscută de a învăţa limba, în vreme ce Locke susţinea că nu există idei înnăscute. Însă el are dreptate atunci când afirmă că limba pe care o învăţăm este cea pe care o auzim – cea a cărei experienţă o avem.

Deoarece copiii pornesc în viaţă cu o tablă nescrisă, ei achiziţionează valori şi prejudecăţi cu mult înainte de a avea capacitatea de a şi le forma pe ale lor. Copiii acceptă, e drept, multe lucruri în mod necritic. Faptul are implicaţii importante pentru părinţi, educatori şi pentru toţi ceilalţi răspunzători pentru formarea minţilor tinere şi explică uriaşa

responsabilitate implicată de această oportunitate. El sugerează totodată că în cazul în care copiii noştri se sinucid, comit crime şi scapă periculos şi tot mai frecvent de sub control – lucru care se şi întâmplă –, atunci ceva este profund în neregulă cu lecţiile pe care le primesc. Totodată, ideea sugerează potenţialul consilierii filosofice de a ajuta la găsirea buretelui de şters, în caz că lucrul ce-a fost scris pe tablele voastre, iniţial nescrise, este înşelător sau vă dăunează, ajutându-vă totodată să înscrieţi acolo idei noi, mai pertinente sau mai utile.

David Hume a dus empirismul la extrem, considerând, asemenea lui Locke, că nu avem idei situate în afara experienţelor noastre şi că „toate ideile noastre sunt copiate din impresiile simţurilor noastre”. El a socotit, de asemenea, că nu există nimic în genul cauzei necesare; că nu putem stabili o legătură cauzală între două evenimente, indiferent care sunt acestea. Noi presupunem, în mod frecvent, existenţa conexiunilor (dacă lovesc o mingea cu un băţ, aceasta se va mişca), bazându-ne pe experienţele noastre trecute, însă nu avem nicio garanţie că un lucru se va întâmpla într-un anumit fel în viitor, doar pentru că s-a întâmplat în acel fel în trecut. Faptul că un anumit lucru îi succede cu regularitate altuia nu e suficient spre a dovedi că primul l-a cauzat pe cel de-al doilea. Chiar dacă vi se pare dificil, acest argument are un mare potenţial eliberator.

A nega exisenţa cauzei necesare este tot una cu a nega existenţa predestinării ori a sorţii. Aceasta este cheia care deschide poarta către credinţa că te poţi schimba.

RAŢIONALIŞTII

Raţionaliştii secolului al XVIII-lea, în frunte cu Immanuel Kant, au extins notele la Platon prin repunerea accentului pe raţiune. Însă acolo unde Locke ar spune că experienţa este singurul gen de cretă care lasă urme pe tabla goală, Kant şi raţionaliştii i se raliau lui Platon, acceptând că şi raţiunea înscrie impresii în respectivul perimetru. Acolo unde empiriştii considerau necesar a încerca un lucru spre a vedea dacă funcţionează, pentru ca mai apoi să-l perfecţioneze pe baza

rezultatelor, raţionaliştii supuneau gândirii înainte de toate modul în care funcţionează lucrurile. Raţionaliştii credeau că o formă de cunoaştere duce la alta şi că găsirea unei căi de unificare a întregii cunoaşteri este posibilă.

Kant a recunoscut că raţiunea are, la rândul ei, limite. În faimoasa sa *Critică a raţiunii pure*, el şi-a explicat teoria potrivit căreia lumea se împarte în domeniul fenomenal (tot ceea ce putem simţi, lumea aşa cum ne apare) şi cel noumenal (lumea aşa cum este în realitate). Aceasta sună ca… o nouă notă de subsol la Platon! Kant susţine că lucrurile există într-o anumită modalitate, însă tot ceea ce putem cunoaşte sunt aparenţele. Fie că priviţi atomi, roci, relaţii între oameni sau societăţi, puteţi observa lucrurile în multe moduri. De pildă, priviţi pe fereastră la un copac în timpul zilei. Faceţi apoi acelaşi lucru la miezul nopţii. Încercaţi, de asemenea, într-o zi ploioasă. După aceea, folosiţi un dispozitiv cu infraroşu în acelaşi scop.

Imaginaţi-vă cum îi apare unui liliac, unui elefant sau cuiva incapabil de a distinge culorile. Cum arată copacul în realitate? Într-unul din felurile acestea? În niciunul din ele? Kant ar susţine că suma tuturor modurilor posibile, plus toate cele neperceptibile, ar constitui calea noumenală. Astfel, „lucrul în sine” – lucrul aşa cum este în realitate – e mult mai bogat, mai profund şi mai complet decât poate fi vreo reprezentare fenomenală a sa. Raţiunea noastră ne poate informa doar cu privire la lumea fenomenală.

> *„În orice caz, raţiunea nu ne învaţă nimic privitor la lucrul în sine: ea ne instruieşte doar cu privire la propria ei utilizare completă şi la vârf în câmpul experienţei posibile. Aceasta este singura utilizare care poate fi în mod rezonabil urmărită în cazul de faţă, singura cu care avem motive să fim satisfăcuţi.”*
>
> IMMANUEL KANT

În cadrul consilierii filosofice, este important să ne amintim că percepţia noastră curentă este doar un mod de a vedea lucrurile şi că, spre a ne rezolva problemele, cu cât mai

numeroase sunt perspectivele pe care le putem investiga, cu atât mai bogată va deveni înţelegerea noastră. De asemenea, opera kantiană ne previne cu privire la definirea categoriilor sau emiterea judecăţilor, întrucât este greu de ştiut dacă o judecată sau o categorie referitoare la un lucru reflectă într-adevăr lucrul respectiv sau modul în care noi îl privim. Anais Nin a exprimat concis această idee: „Nu vedem lucrurile aşa cum sunt, le vedem aşa cum suntem noi.”

Teoria etică a lui Kant e, de asemenea, importantă pentru consilierea filosofică. El a aparţinut şcolii deontologice (bazată pe reguli) de gândire, opusă şcolii eticii teologice, sau a consecinţelor, care susţine că acţiunile sunt bune sau rele în funcţie de bunătatea sau răutatea rezultatelor lor. Potrivit teleologilor, Robin Hood este un erou, deoarece, în esenţă, finalitatea faptelor lui (darurile făcute săracilor) îi justificau metodele prin care acţiona (furtul de la cei bogaţi). Deontologii, printre care şi Kant, consideră că regula este regulă: a fura este rău. Ei l-ar fi întemniţat pe Jean Valjean pentru furtul acelei pâini, fără a ţine seama de soţia şi copiii lui flămânzi.

Elementul forte al şcolii deontologice constă în convingerea că avem la îndemână un cod de reguli sau altul (fie el Biblia, Coranul, Manualul Cercetaşilor, ori propriul tău text) pe care să-l consultăm dacă avem dificultăţi în găsirea căii corecte. De obicei, este uşor a cădea de acord asupra regulilor de bază. Dezavantajul este că odată adoptat, un set de reguli de bază va admite mereu excepţii (în genul modului în care uciderea în legitimă apărare sau pedeapsa capitală sunt pe larg acceptate, în ciuda poruncii „Să nu ucizi!”), şi nu este niciodată uşor a cădea de acord asupra excepţiilor. Pe de altă parte, potrivit eticii consecinţelor, nu vom şti niciodată ce e bine sau ce e rău înainte de a vedea rezultatele, ceea ce face planificarea de perspectivă foarte dificilă. Forţa sa constă în caracterul ei deschis şi flexibil.

La un anumit nivel este util ca indivizii să identifice tipul de sistem etic pe care îl urmează şi cel pe care îl admiră. Kant duce acest proces un pas mai departe, adăugând o regulă neobişnuită pentru un deontolog.

El a socotit că poţi şi că ar trebui să-ţi testezi deciziile din punctul de vedere al corectitudinii morale şi etice şi a schiţat un experiment mental pe care l-a numit Imperativul Categoric, menit a te ajuta în această direcţie. Când cântăreşti un curs sau altul al unei acţiuni, te poţi întreba: „Oare aş vrea ca altcineva, pus în poziţia mea, să facă acelaşi lucru?” Dacă răspunsul este afirmativ, te afli pe drumul cel bun. Dacă este negativ, nu făptui nici tu acest lucru. De pildă, chiar dacă poţi imagina cu uşurinţă o situaţie în care ar fi în avantajul tău să minţi, n-ai dori ca toţi ceilalţi să mintă şi, drept consecinţă, nici tu însuţi n-ar trebui să minţi.

„Voi acţiona întotdeauna, astfel încât maxima voinţei mele să devină lege universală.”

IMMANUEL KANT

NOUA ŞCOALĂ VECHE

În vreme ce Europa rămânea teatrul principal al gândirii filosofice, tânăra Americă era puternic influenţată de cele întâmplate dincolo de Atlantic. Doi dintre făuritorii constituţiei americane, Benjamin Franklin şi Thomas Jefferson, erau ei înşişi filosofi experimentalişti. Ori meseriaşi ambulanţi, dacă e să folosim terminologia aspră proprie spiritului Americii timpurii. Inventatori, naturalişti, colecţionari de mostre, aceşti părinţi fondatori au urmat tradiţia empiristă. Asemenea colegilor lor, John Adams şi Thomas Paine, ei au moştenit totodată de la raţionalişti gustul pentru puterea raţiunii, iar de la umanişti spiritul celebrării egalităţii morale şi a realizărilor individuale. Nu mă pot gândi la vreun Exponat A mai potrivit în acest sens decât constituţia. Fondarea Americii datorează mult emulaţiei filosofice a creatorilor săi – un grup de filosofi practicieni nemaiîntâlniţi de-atunci încoace.

ROMANTICII

Toată această atenţie acordată cunoaşterii rapide şi în forţă

a condus, printre altele, la revoluţia romantică a secolului al XIX-lea. Empirismul ne-a dăruit un echipament superior, raţionalismul ne-a dat teorii mai bune, iar salturile înainte din domeniile ştiinţifice şi ale ingineriei au adus lumii un progres tehnologic fără precedent. Însă în revoluţiile ştiinţifică şi industrială, romanticii au văzut faţetele cele mai întunecate ale empirismului şi raţionalismului. Deşi tot acest progres avusese menirea de a sta în slujba umanităţii, romanticii au văzut că prea adesea acele aspiraţii nobile s-au pierdut într-o mare a exploatării. Pe măsură ce războaiele deveneau tot mai înspăimântătoare, odată cu dezvoltarea armamentelor, sclavia se extindea peste mări, în vreme ce femeile şi copiii lucrau în condiţii nemiloase în ţările lor de baştină, romanticii au supus scrutinului realitatea din jur, văzând în căile alese de predecesori cauzele înrăutăţirii lucrurilor, nu ale îmbunătăţirii lor. Filosofia romantică s-a dezvoltat ca o reacţie împotriva materialismului, a mecanizării societăţii şi a tratării oamenilor drept rotiţe în cadrul unei maşinării.

În opoziţie cu aceste perspective, romanticii s-au concentrat asupra unicităţii fiecărui individ, a importanţei spiritualităţii şi a forţei artei. Ei au acordat naturii o valoare superioară în raport cu civilizaţia, iar emoţiei o valoare superioară în raport cu intelectul. Deşi a fost în fapt o figură aparţinând secolului al XVIII-lea, Rousseau reprezintă prototipul romanticului. Ideea sa a nobilului sălbatic – dacă am fi fost lăsaţi în starea de natură, am fi fost cei mai buni cu putinţă, pe când civilizaţia corupe – a furnizat materia primă multora dintre elaborările ulterioare. O variantă diferită a romantismului, numită idealism, s-a născut în Germania, avându-l ca pionier pe Hegel (la care voi reveni).

În Anglia, romantismul a produs mai multă poezie – Byron, Shelley, Keats, Wordsworth, Browning – decât filosofie, însă impulsurile au fost aceleaşi.

„Legată e, prin minunatele-i lucrări, Natura
De sufletul omenesc zvâcnind în mine;
Şi multă durere mi-a cuprins inima
Gândind la ce omul a făcut din om.”

Personal, nu sunt un mare adept al lui Jean-Jacques Rousseau, întrucât multe dintre ideile lui sunt naive – şi întrucât el însuşi n-a trăit în conformitate cu ele. El a crezut că „omul este în mod natural bun, ceea ce l-a făcut rău sunt doar instituţiile”. Convingerea aceasta contrastează puternic cu viaţa lipsită de guvernământ în viziunea lui Hobbes, care o socotea „solitară, săracă, ostilă, brutală şi scurtă”. Eu cred că adevărul se află undeva la mijloc. Fără doar şi poate, oamenii sunt caracterizaţi de autoconsideraţie şi, în lipsa controlului, acest element poate atinge extreme neplăcute. În acelaşi timp, privită la modul general, societatea noastră conţine şi părţi bune. Putem fi generoşi, echitabili şi drepţi. Cei mai mulţi oameni sunt capabili de a porni în oricare dintre aceste direcţii, idee cu care Aristotel şi Confucius ar fi fost de acord.

E posibil ca disputa dintre natură şi cultivare să nu fie niciodată rezolvată în mod concludent, însă este limpede că educaţia primită cântă melodii destul de elaborate pe coardele furnizate de către natură. Americanii adoră acest gen de circ al adversităţilor – Rousseau împotriva lui Hobbes, democraţii împotriva republicanilor, mamele cicălitoare împotriva fiicelor care le urăsc –, însă nimic nu se rezolvă vreodată în felul acesta. Noi credem că adevărul se obţine prin confruntare, însă rezultatul este adesea confuzia. Ciocnirile sunt folositoare pentru că aduc în atenţia noastră idei importante, însă lumea nu este ceva doar alb-negru.

Ideea hegeliană de dialectică ne ajută să ne aventurăm dincolo de gândirea de tip alb-negru. În cadrul conflictului, el credea că acela în cauză ar trebui să prezinte o teză şi o antiteză, după care să le reconcilieze printr-o sinteză. Sinteza necesită desluşirea adevărului şi falsităţii în fiecare punct de vedere, cu scopul de a ajunge la ceva superior amândurora. Înainte de a socoti că această idee sună prea simplu, daţi-mi voie să adaug că, potrivit lui Hegel, ar trebui să propunem sinteza la care am ajuns drept o nouă teză, s-o plasăm în contrast cu o nouă antiteză şi să producem o nouă sinteză, şi aşa mai departe, *ad infinitum*, până ce atingem sinteza ultimă, Ideea Absolută sau Adevărul Absolut. Chiar dacă nu

doreşti să-l continui la infinit, acest gen de rafinament neîntrerupt reprezintă o abordare utilă a propriei filosofii asupra vieţii.

O altă moştenire lăsată de Hegel consilierii filosofice este ideea sa de transcendenţă. În viziunea sa, *a transcende* înseamnă atât „a nega” , cât şi „a păstra”. Identitatea ta este asemenea unei serii de cercuri concentrice. Cercul situat cel mai aproape de centru este fiinţa ta personală, după care urmează familia, apoi comunitatea din care faci parte, apoi oraşul tău, statul, ţara ta, planeta şi aşa mai departe. Acţiunile tale promovează exclusivitatea sau incluziunea fiecărui nivel. Dacă-ţi serveşti comunitatea, atunci îţi serveşti şi familia, întrucât ai păstrat incluziunea nivelului acesteia. Ai reuşit să-ţi transcezi familia – şi astfel i-ai servit şi pe membrii ei, inclusiv pe tine însuţi. În mod similar, îţi transcenzi oraşul atunci când îţi serveşti ţara şi-ţi transcenzi ţara atunci când slujeşti omenirea.

UTILITARIŞTII

Utilitarismul s-a născut în secolul al XIX-lea din convingerea că Revoluţia Industrială a eşuat. În vreme ce progresele obiective uriaşe ale ştiinţei şi ale tehnologiei nu puteau fi negate, utilitariştii aduceau obiecţia că acestea nu au îmbunătăţit calitatea vieţii majorităţii oamenilor. Tricoul-suvenir al unei întruniri utilitariste ar purta inscripţia: „Fericire cât mai multă pentru cât mai mulţi”. Expresia îi aparţine lui Jeremy Bentham, fondatorul *University College London*, cea dintâi universitate care accepta femei, evrei, catolici, nihilişti şi alţi „indezirabili sociali” ai vremii. (Sunt mândru să spun că m-a acceptat şi pe mine – mi-am completat studiile universitare acolo.) Politica sa a oportunităţilor egale a fost o rezultantă a activismului utilitarist dedicat justiţiei sociale. Pentru utilitarişti, fericirea nu reprezenta o condiţie individuală, ci o stare făcută posibilă prin intermediul unei structuri sociale echitabile şi utile. Ei au imaginat societatea ideală sub forma unui ovoid, având un miez voluminos şi prosper, în locul unei piramide, având un grup prosper minuscul la vârf, susţinut de o bază uriaşă formată din cei

mai puţin avuţi. Utilitarismul e o modalitate mai mult decât utilă de a gândi politicile sociale, aceasta fiind şi principala aplicare pe care au intenţionat-o promotorii săi. El este, de asemenea, instructiv cu privire la viaţa în cadrul familiei, ori a unei comunităţi mai restrânse, a unui grup de prieteni – aspect sub care se aplică şi în consilierea filosofică.

„Natura a aşezat umanitatea sub guvernământul a doi stăpâni suverani, durerea şi plăcerea. Cade doar în sarcina lor să ne indice ce suntem obligaţi să facem, precum şi să determine ce vom face.”

JEREMY BENTHAM

John Stuart Mill a fost lumina călăuzitoare a utilitarismului. El a studiat cu Bentham, ajungând să-l depăşească ulterior prin propriile sale contribuţii. Deşi nu s-ar potrivi la fel de bine pe un abţibild auto precum expresia lui Bentham, formularea dată de Mill utilităţii, sau principiului fericirii maxime, este întru câtva mai specifică: „Acţiunile sunt drepte, proporţional cu tendinţa lor de a promova fericirea, şi greşite, proporţional cu tendinţa lor de a produce contrariul fericirii. Prin fericire se vizează plăcerea şi absenţa durerii; prin nefericire, durerea şi privarea de plăcere.” Chiar dacă problematică, această concentrare asupra acţiunilor şi consecinţelor lor – în vreme ce motivele sunt ignorate – a avut o influenţă foarte mare.

Adept, alături de utilitarism, al liberei cugetări şi al libertarianismului, Mill a fost totodată egalitarist şi a publicat un eseu în care critica subjugarea femeilor. În această privinţă, el s-a plasat înaintea contemporanilor săi, chiar dacă lucrarea sa venea în urma cărţii lui Mary Wollstonecraft, *Vindication ofthe Rights of women*. Mill a fost un mare apărător al libertăţii individuale în general, iar una dintre lucrările sale cele mai faimoase este *On Liberty (Despre libertate)*, unde avansează cunoscutul său principiu al vătămării. Să ne amintim, el socotea că singura noastră justificare de a reţine o persoană este aceea de a o împiedica să-i vătămeze pe alţii. El a mers atât de departe, încât a afirmat că ai chiar dreptul a te vătăma pe tine însuţi, atâta vreme cât nu-i vătămezi pe alţii. Poţi bea până te prăbuşeşti

în fiecare seară, dacă doreşti, ar spune Mill, atâta vreme cât nu conduci în stare de beţie, nu-ţi cumperi băutura cu banii pentru hrana copiilor şi nu-ţi baţi ori neglijezi nevasta. Ideea are implicaţii în raport atât cu viaţa personală, cât şi cu guvernământul, influenţând totodată etica consilierii filosofice într-o manieră semnificativă. Dacă un client vine şi-mi spune că plănuieşte să vătămeze pe cineva, aş refuza să-l consiliez şi aş interveni probabil în încercarea de a opri producerea vătămării. Unii consilieri ar putea adopta o poziţie diferită în virtutea confidenţialităţii – privilegiul relaţiei doctor-pacient. Spre deosebire de aceştia, eu îmi recunosc o responsabilitate secundară faţă de comunitate în sens larg, alături de responsabilitatea primară faţă de clientul meu.

PRAGMATIŞTII

Singura şcoală din cadrul filosofiei moderne care a avut un caracter unic american, pragmatismul, s-a dezvoltat ca reacţie împotriva îngustimii raţionalismului şi naivităţii romantismului. Cei trei fondatori ai săi au fost Charles Sanders Peirce (care se pronunţă Purse), William James şi John Dewey. Deşi, cum e şi firesc, aceştia s-au deosebit între ei în multe privinţe (în care grup de filosofi nu se întâmplă aceast lucru?), ideea lor centrală a fost că adevărul unei teorii, justeţea unei acţiuni sau valoarea unei practici sunt demonstrate de utilitatea lor. Cu alte cuvinte, cel mai potrivit instrument este cel care duce treaba la bun sfârşit. Perspectiva este în mod esenţial americană: durabilă, portabilă şi practică. Dacă ceva este bun pentru tine, este bun pur şi simplu. Îmi place să cred că pragmatiştii ar fi aprobat pe deplin consilierea filosofică, dat fiind că le este de ajutor unora, ceea ce o face valoroasă din punct de vedere pragmatic.

„Trebuie să găsim o teorie care funcţionează... [E]ste necesar ca teoria noastră să medieze între toate adevărurile precedente şi anumite experienţe noi. Este necesar ca ea să deranjeze cât mai puţin cu putinţă simţul comun şi credinţele precedente şi să conducă la o

rezultantă finală cu sens, care poate fi verificată exact. A «funcţiona» presupune îndeplinirea ambelor cerinţe...”

WILLIAM JAMES

EXISTENŢIALIŞTII

Existenţialismul a apărut la sfârşitul secolului al XIX-lea, când mare parte din gândirea intelectualilor se prăbuşea în sine însăşi. Mulţi crezuseră că omenirea se afla în pragul dobândirii cunoaşterii depline. Potrivit raţionamentului lor, nu mai rămăseseră decât foarte puţine probleme de rezolvat în domeniile fizicii şi matematicii şi că, odată acestea soluţionate, cunoaşterea de către noi a lumii naturale va fi completă. Această realizare ar urma să se reverse în sfera socialului, iar omenirea se va reîntoarce în paradis. Vechii greci aveau un nume pentru această formă de exagerată încredere de sine: *hybris*. Ea preceda, de regulă, o cădere mai mare decât simpla pierdere a mândriei.

Însă, tocmai când părea că ajungem la capătul problemelor, îşi făceau apariţia nu doar noi întrebări lipsite încă de răspuns, ci şi noi întrebări la care nu se poate răspunde. Teoria relativităţii a lui Einstein ne arăta că lungimea, masa şi timpul nu sunt absolute şi că lucrurile sunt măsurate relativ la alte lucruri – doar viteza luminii rămânând constantă. Teoria cuantică (şi principiul nedeterminării al lui Heisenberg) ne-au demonstrat că, în ciuda echipamentelor sofisticate, textura naturii submicroscopice conţine perechi de obiecte pe care nu le putem măsura cu precizie la un moment dat. Teoria incompletitudinii a lui Godel ne-a arătat că există teoreme pe care nu le vom putea niciodată demonstra sau infirma – astfel că anumite întrebări din matematică nu vor putea primi niciodată răspunsuri. În vreme ce ne obişnuiam cu această bruscă pierdere a certitudinilor absolute – fiind, cu alte cuvinte, condamnaţi la cunoaştere imperfectă în sferele logicii, matematicii şi fizicii – ne-am trezit în faţa unor goluri de cunoaştere în domeniile

biologic, psihologic şi social. De-acum nu ne mai puteam aştepta ca suma cunoştinţelor noastre să ne facă mai înţelepţi. Progresul ştiinţific şi tehnologic trebuiau temperate de noi înţelesuri filosofice.

De la bun început, existenţialiştii au ţintit exact acest gol. Ei au respins esenţialismul platonician (şi ideea cunoaşterii perfecte) care dominase filosofia până la acel moment. Convingerea lor era că nu există esenţă iniţială, ci doar fiinţă. Lucrurile cu care avem de-a face se reduc la ceea ce se vede. În această ordine a argumentării, dacă nu există esenţă, suntem cu toţii lipsiţi de conţinut, perspectivă din care Nietzsche declara: „Dumnezeu a murit!" (adăugând altundeva, de parcă aceasta nu era suficient de deprimant: „Iar cei ce l-au ucis suntem noi").

Reflecţia la un univers al lucrurilor întâmplătoare şi al indiferenţei i-a dus pe mulţi pe culmile disperării. Suntem lipsiţi de ţesătura densă şi bogată care ne leagă laolaltă. Este, încă de la prima vedere, o perspectivă alienantă, lipsită de suflet, a izolării. Sentimentul pe care-l inspiră poate fi exprimat prin întrebarea: „Atunci de ce să ne mai ridicăm din pat dimineaţa?" Søren Kierkegaard – privit în general drept cel dintâi existenţialist, în ciuda orientării sale creştine, aflată în puternic contrast cu ateismul majorităţii existenţialiştilor – a numit reacţia la confruntarea cu această viziune „spaimă". Sartre a numit-o „greaţă": „Totul e gratuit, grădina aceasta, oraşul acesta, eu însumi. Când îţi dai, brusc, seama de asta, ţi se face rău şi totul începe să alunece în derivă… aceasta e greaţa." Într-adevăr, unii privesc existenţialismul mai curând ca pe o stare de spirit decât ca pe o filosofie, unele din textele sale de căpătâi fiind în fapt romane (în principal cele ale lui Sartre şi Camus), nu tratate filosofice.

Însă aspectul-cheie este adesea trecut cu vederea: existenţialiştii se aflau într-o expediţie morală de căutare a acţiunii drepte, în absenţa vreunei idei esenţiale de bine ori a autorităţii divine. Argumentul lor era acela că noi trebuie să facem ceea ce este drept, chiar şi în absenţa vreunui motiv prin care să justificăm aceasta, integritatea însemnând a face lucrul drept de dragul lui însuşi. Aceasta reprezenta o briză de

aer proaspăt: să facem un lucru drept nu de teama pedepsei sau cu scopul de a ne bucura de recompense, ori fiindcă e cel mai la îndemână, sau spre a ne feri să păcătuim –ci simplu pentru că e lucrul drept de făcut. Nenorocirile, prin urmare, se întâmplă pur şi simplu, nu în mod necesar spre a ne pedepsi, ceea ce ne eliberează de vinovăţie. Trebuie, în continuare, să deosebim binele de rău; de fapt, avem mai mult ca niciodată justificare în găsirea căii etice. Acesta este miezul de speranţă şi de bine din interiorul existenţialismului, adesea atât de învăluit în retorică deprimantă, încât este cu uşurinţă trecut cu vederea. În fapt, existenţialiştii au redescoperit Moralitatea. În ordinea lor a argumentării, e posibil ca totul să se reducă la aceasta.

Kierkegaard a înţeles dificultatea confruntării cu pura existenţă – fără esenţă, fără mister, fără vreo dimensiune intangibilă, fără sens, scop, ori valoare. Un abis se întinde pretutindeni, în care speranţa, progresul şi idealurile se prezintă drept iluzii. Existenţa ta devine foarte săracă, iar capcana în care poţi cădea cel mai lesne e să te întrebi dacă are vreun sens să trăieşti. Credinţele religioase, adevărate sau nu, pot reprezenta consolări considerabile, iar când existenţialismul sau altceva le înlătură, ele pot face loc anxietăţii. Eu nu apelez la Kierkegaard în măsura în care o fac alţi confraţi consilieri filosofici, însă poate fi util a-ţi identifica pur şi simplu sursa angoasei. Pentru cei care se simt anxioşi, dar nu ştiu de ce, este util a stabili dacă anxietatea lor e legată de o circumstanţă particulară (aşteptarea rezultatelor unor analize medicale, anticiparea vieţii de după divorţ) sau de o îngrijorare existenţială mai abstractă. Mulţi oameni trec printr-o fază existenţială, pentru ca mai apoi să treacă la construcţia treptată a sensului şi scopului în cadrul vieţilor lor, depăşind în cele din urmă angoasa. Dacă existenţialismul te-a doborât la pământ, încearcă a-l privi doar ca pe o fază şi străduieşte-te să-l depăşeşti. Odată ce-ai trecut de o criză existenţială, ai şanse de a te simţi mai împăcat. E o cale de a scăpa de o însemnată cantitate de bagaj excesiv.

Cei mai mulţi şi-l amintesc pe Friedrich Nietzsche datorită ideii sale de om şi supraom. Credinţa sa a fost că îndatorirea

fiecărei persoane constă în a evolua, în a lupta spre a deveni un supraom. O modalitate de a înţelege aceasta este a o privi ca pe o chemare la realizarea de sine cea mai înaltă, de a te înălţa deasupra standardului comun. Nietzsche însuşi a manifestat un dispreţ nesănătos pentru omul mediu; el a crezut că a te înălţa deasupra acestui nivel însemna respingerea Moraliăţii convenţionale, ceea ce a lăsat loc abuzurilor grave la care ideile sale au fost supuse de către nazişti. A-i utiliza opera presupune a vântura pleava veninului de pe grăunţele ideilor bune. Însă credinţa sa că suntem prea lesne satisfăcuţi de mediocritate şi că majoritatea dintre noi nu ne străduim deloc a deveni tot ceea ce putem deveni reprezintă un avertisment ce merită reţinut.

Jean-Paul Sartre a explorat o altă extensiune logică a existenţialismului: dacă universul e nedeterminat, suntem cu totul liberi să ne alegem propriul parcurs. În vreme ce permanenta posibilitate – cu responsabilitatea acţiunii căzând întotdeauna asupra individului – poate reprezenta o propunere descurajantă, ea e totodată şi liberatoare. Indiferent de experienţele tale trecute, eşti în măsură să-ţi controlezi direcţia viitoare. Sartre a etichetat drept „rea-credinţă” orice efort de a nega faptul că suntem responsabili pentru acţiunile noastre şi a văzut în religie unul dintre principalii vinovaţi. Atunci când denumea angoasa existenţială greaţă, Sartre concepea un anumit nivel de conectivitate între minte şi corp, admiţând că efectele dezorientării existenţialismului pot cauza disconfort fizic.

„Omul nu e nimic altceva decât ceea ce el însuşi face din sine. Acesta este cel dintâi principiu al existenţialismului.”

JEAN-PAUL SARTRE

În romanele lui Albert Camus, printre care *Ciuma* şi *Străinul*, precum şi în romanul lui Sartre, *Greaţa*, şi în piesa sa, *Fără ieşire*, eroii încearcă întotdeauna să facă lucrul care este drept, chiar dacă totul se prăbuşeşte în jurul lor. Sunt oameni buni, în ciuda marilor suferinţe prin care trec; deşi ajunşi în stare de amorţire, ei se străduiesc să făptuiască

binele. Pe Camus, care a primit Premiul Nobel pentru Literatură în 1957, l-a interesat în mod particular absurdul, pe care l-a utilizat spre a descrie sentimentul existenţei lipsite de sens. Indiferent dacă simptomul prin care se prezintă este absurditatea, greaţa sau spaima, crizele existenţiale sunt întâlnite şi rezolvate în mod regulat de către consilierii filosofici.

FILOSOFIA ANALITICĂ

Filosofia analitică a apărut, la fel ca şi existenţialismul, la începutul secolului al XX-lea. Analiza, în limbaj filosofic, înseamnă descompunerea unui concept în părţile sale cele mai simple cu scopul de a-i desluşi structura logică. Acest domeniu viza explicarea lucrurilor în termenii structurilor logice şi ai proprietăţilor limbajului formal. Am toată admiraţia pentru pionierii acestei ramuri a filosofiei – Bertrand Russell, Gottlob Frege, Alfred Ayer şi G.E. Moore – pentru aplecarea lor riguroasă asupra logicii. Însă, în rigoarea lor, ei au exclus tot ceea ce era emoţional, intangibil, ori ţinând de esenţă – cu alte cuvinte, orice altceva. Deşi Russell a scris peste 70 de cărţi, abordând toate subiectele omeneşti ce pot fi concepute, şi s-a implicat el însuşi cu pasiune (dacă nu impulsiv) în diferite cauze sociale, şcoala de gândire la fondarea căreia a contribuit s-a îndepărtat treptat de lume. Filosofia, abordată de-acum aproape în exclusivitate în spaţiul academic, a devenit în cele din urmă atât de izolată, specializată şi indescifrabilă, încât a avut tot mai puţină relevanţă pentru viaţa de zi cu zi şi a devenit tot mai inaccesibilă oamenilor obişnuiţi.

Filosofia obişnuise să se ocupe de lumea fizică şi să investigheze mecanismele interioare ale naturii umane. Însă ştiinţa luase în primire acele zone; ce-i mai rămăsese, atunci, filosofiei de făcut? Răspunsul meu este: mai puţine lucruri sau mai multe, în funcţie de modalitatea în care o abordezi. Cum să gândeşti critic şi cum să trăieşi o viaţă bună reprezentau preocupările centrale ale filosofiei încă din perioada Antichităţii, obiective eliminate de pe agenda vieţii publice în deceniile din urmă. Între timp, tradiţia filosofiei

analitice a continuat în cel puţin trei direcţii: filosofia limbajului, filosofia ştiinţei şi filosofia mentalului. Fiecare a evoluat mai mult sau mai puţin productiv, în funcţie de filosofii implicaţi.

La nivelul excelenţei, filosofia limbajului dezvăluie şi explorează structuri şi proprietăţi importante ale acestei uimitoare capacităţi umane. La nivelul joasei performanţe, filosofia limbajului susţine că ideea noastră de sens provine exclusiv din asemenea structuri şi proprietăţi (dar nu reuşeşte să arate şi cum). La nivelul excelenţei, filosofia ştiinţei explică modurile în care funcţionează ştiinţa şi explorează supoziţiile filosofice pe care trebuie să le facă oamenii de ştiinţă pentru a putea întreprinde experienţe şi a le interpreta rezultatele. La nivelul joasei performanţe, atunci când este practicată de filosofi fără cunoştiinţe ştiinţifice, filosofia ştiinţei degenerează în teoretizări găunoase privitoare la teorii ştiinţifice prost înţelese. La nivelul excelenţei, filosofia mentalului încearcă să înţeleagă deosebirile dintre minte şi creier, dintre creier şi computer, dintre computer şi conştiinţă. La nivelul joasei performanţe, îşi petrece timpul argumentând că s-ar putea să greşim atunci când credem că avem credinţe, sau că nu putem fi siguri că gândim gânduri doar pentru că gândim că le gândim. La nivelul excelenţei, filosofia analitică rămâne în avangarda înţelegerii omeneşti, deoarece filosofii se află permanent în căutarea concepţiilor eronate, de care abundă fiecare epocă. La nivelul joasei performanţe, filosofia analitică reprezintă o îndeletnicire inofensivă – mult mai puţin nocivă decât majoritatea activităţilor aflate la un asemenea nivel.

Dacă socotiţi cumva că mă războiesc cu filosofia analitică, puteţi auzi aceste lucruri chiar de la una dintre vocile ei de primă mărime, Willard Quine, probabil cel mai faimos şi mai respectat filosof analitic american, care este chiar mai puţin diplomat decât mine – iar eu nu sunt renumit pentru diplomaţie!

„Neîndoielnic, cea mai mare parte a literaturii produse sub titulatura de filosofie lingvistică este filosofic lipsită de consecvenţă. Anumite porţiuni... sunt pur şi simplu

incompetente; căci controlul calităţii nu e deloc impecabil în expansiva presă filosofică.”

WILLARD QUINE

ETICA APLICATĂ ŞI CONSILIEREA FILOSOFICĂ

Caruselul schimbării s-a rotit din nou, odată cu apariţia eticii aplicate la mijlocul anilor ’80.

Etica biomedicală, a calculatoarelor sau cea a mediului înconjurător reprezintă în prezent cele mai familiare căi de utilizare a instrumentelor filosofice în analizarea lumii reale. Această industrie, aflată încă în expansiune, pune filosofia la lucru în câteva chestiuni importante ale vremii noastre. Aceste probleme ies la iveală, întrucât schimbările ştiinţifice şi tehnologice ne obligă să regândim şi să reelaborăm legile existente – fie că este vorba de eutanasie, angajarea imigranţilor ilegali, îngăduirea discursurilor urii pe internet sau depozitarea deşeurilor toxice. Înainte de a crea sau amenda o legislaţie, avem nevoie de a ne clarifica poziţiile filosofice. Există până şi manuale care tratează etica legală şi etica jurnalistică, însă, evident, ele nu sunt citite pe larg.

În cele din urmă, însă nu şi în ultimul rând, de-a lungul ultimelor două decade, în Europa, şi în ultimii zece ani, în această ţară, consilierea filosofică a început să extindă înţelesurile filosofiei practice. Etica aplicată are rezonanţă în interiorul mai multor profesii şi abordează uneori subiecte importante pentru persoanele individuale. Anumiţi practicanţi ai eticii aplicate sunt totodată consilieri sau consultanţi; cu alte cuvinte, ei sunt şi filosofi practicieni.

Însă etica aplicată se ocupă mai curând de chestiuni generale decât de probleme individuale.

Spre deosebire de aceştia, consilierii filosofici lucrează cu clienţi individuali. Gerd Achenbach a aprins acest fitil în 1981, odată cu deschiderea practicii sale de consiliere filosofică în Germania. „Mişcarea” practicii filosofice explodează acum în conştiinţa publică în toată lumea.

Eu şi colegii mei ne sprijinim pe înţelepciunea colectivă a diferitelor epoci, spre a ne călăuzi clienţii pe căi filosofice,

care îi ajută să-şi rezolve sau să-şi controleze problemele. Ne ocupăm de toate subiectele vieţii moderne (şi postmoderne) care fac viaţa atât de provocatoare, de complexă şi, în cele din urmă, valoroasă şi aducătoare de recompense. Îi ajutăm pe oameni să ducă o viaţă examinată.

Sper că această notă particulară la Platon este de ajutor în prezentarea reînnoită a filosofiei drept o tradiţie dinamică, nu obscură. Noi, practicienii, căutăm să construim punţi între înţelepciunea acumulată vreme de două milenii şi jumătate şi nevoia copioasă de aplicare multiplă a acesteia în noul mileniu. Practica filosofică este o idee străveche – probabil a doua profesie din lume ca vechime – a cărei vreme a venit din nou.

PARTEA II

MANAGEMENTUL PROBLEMELOR DE ZI CU ZI

5. ÎN CĂUTAREA UNEI RELAŢII

I. „Dacă fiecare dorinţă ar fi satisfăcută imediat ce şi-a făcut apariţia, cu ce şi-ar mai ocupa oamenii existenţa, cum şi-ar mai petrece timpul? Imaginaţi-vă că această rasă ar fi transportată într-o Utopia unde toate cresc de la sine, curcanii zboară gata fripţi, iar iubiţii se găsesc unul pe celălalt fără întârziere şi se păstrează unul pe celălalt fără vreo dificultate: într-un asemenea loc, unii ar muri de plictiseală sau s-ar spânzura, alţii s-ar bate şi s-ar omorî între ei, şi astfel şi-ar pricinui mai multă suferinţă decât cea pe care le-o cauzează natura însăşi.”

ARTHUR SCHOPENHAUER

II. „Cel ce trăieşte singur trebuie să fie ori animal, ori zeu.”

FRIEDRICH NIETZSCHE

Deşi toate genurile de relaţii – cu familia, prietenii, vecinii ori colegii – satisfac în parte nevoia umană elementară de contact social, această necesitate se dezvăluie cel mai adesea sub forma căutării unei relaţii de iubire. Nu toată lumea are nevoie ori doreşte o relaţie de iubire constantă, iar unii oameni caută în permanenţă să-şi lărgească aria contactelor sociale. Însă legătura de cuplu reprezintă adesea relaţia adultă centrală. Persoanele aflate în relaţii de iubire au nevoie să cheltuiască multă energie pentru a menţine aceste relaţii, după cum vom discuta în detaliu în Capitolul 6. Mulţi oameni care nu se află într-o relaţie investesc cantităţi similare de energie pentru a descoperi şi intra într-o asemenea legătură.

Dacă vă aflaţi printre ei, aţi face tot posibilul să aflaţi relaţia potrivită şi să evitaţi distrugerea adusă de încheierea relaţiilor (vezi Capitolul 7). Filosofia chineză ne învaţă că sfâşiturile sunt conţinute de către începuturi; o furtună violentă se desfăşoară cu repeziciune, însă nu poate dura

mult. Atât filosofia creştină, cât şi cea hinduistă ne învaţă că nu culegem decât ceea ce-am semănat. A te îngriji, încă de la debutul unei potenţiale relaţii, să realizezi o potrivire puternică şi funcţională poate avea rezultate aducătoare de satisfacţie reciprocă pe termen lung. Fie că sfârşitul unei relaţii este moartea, divorţul, ori una dintre nenumăratele alte posibilităţi, grăunţele devenirii ei au fost semănate încă de la început. A proceda conştient, în ciuda tumulturilor emoţionale ce acompaniază orice nouă relaţie, nu garantează un parcurs lin – toate relaţiile întâlnesc hopuri şi porţiuni aride –, însă vă va oferi în cele din urmă cea mai bună recompensă pentru investiţia voastră. Prezentul capitol oferă îndrumare filosofică privind „ce” -urile şi „cum” -urile căutării unei relaţii.

Găsirea unui partener într-o societate avansată din punct de vedere tehnologic este mai anevoioasă decât cea dintr-un sat primitiv, unde cel puţin oamenii se cunoşteau între ei, iar partenerul de viaţă era ales dintre relativ puţinele persoane disponibile. Bineînţeles, aceasta nu ducea în mod necesar la rezultate fericite, însă intimitatea acestui tip de comunitate oferea sprijin celor care nu realizau o pereche reuşită sau nu erau mulţumiţi cu alegerea făcută. În prezent, orizontul nostru este mult mai puţin limitat, însă preţul plătit este pierderea comunităţii şi o destrămare a reţelei de suport social, care leagă laolaltă grupurile de oameni.

Marshall Meluhan a scris pentru întâia oară despre „satul planetar” în anii ’60. Între timp, lumea a devenit încă şi mai mică şi mai strâns interconectată prin intermediul internetului, călătoriile ieftine şi din ce în ce mai numeroase, pierderea rădăcinilor şi globalizarea apropiindu-i tot mai mult între ei pe locuitorii planetei. Meluhan vorbea doar despre spaţiul fizic, nu despre cel cibernetic şi nu putea anticipa efectele sociale ale globalizării. Cu atât de numeroase interacţiuni umane mediate acum de un soi de interfaţă tehnologică, fie ea telefon sau computer, contactele dintre oameni îşi pierd intimitatea necesară spre a forma relaţii individuale şi, mai departe, comunităţi. Filosoful francez Henri Bergson avertiza cu privire la mecanizarea spiritului care

poate însoţi progresul tehnologic şi la modul în care aceasta poate prejudicia înflorirea noastră ca fiinţe sociale.

„Ce fel de lume ar fi aceea în care acest mecanism ar bloca rasa omenească în întregul ei şi în care popoarele, în loc de a se înălţa către o diversitate mai bogată şi mai armonioasă, aşa cum fac persoanele, ar cădea în uniformitatea lucrurilor?”

HENRI BERGSON

În societatea noastră, accelerat tehnologică, devenim prea captivaţi de modul în care funcţionează lucrurile, spre a ne bucura de conexiunea spirituală cu lumea noastră sau cu alţi oameni. De aceea, căutarea cuiva cu care să ne împărtăşim pe noi şi vieţile noastre dobândeşte o importanţă reînnoită.

DOUG

Doug avea un talk-show la radio în orele mici ale dimineţii. Îşi iubea munca, inclusiv ciudăţeniile legate de lucrul în schimb de noapte, care îi aducea satisfacţie. Însă el era mai puţin fericit într-o altă zonă importantă a vieţii, cea în care simţea lipsa unei relaţii serioase de iubire. Din cauza orelor neobişnuite în care era activ, îi era greu să întâlnească lume, ca să nu mai vorbim de şansele de a face cunoştinţă şi de a ieşi cu cineva. El nu venea prea adesea în contact nici cu colegii de serviciu (fiind pe moment ferit de problemele legate de legăturile amoroase între colegi), întrucât staţia radio era deservită de un minim de personal atunci când el se afla acolo. Iar când îşi încheia schimbul şi era gata să se mişte liber, restul lumii lua micul dejun şi pornea către serviciu.

Ironia era că el interacţiona în fiecare noapte cu un număr imens de oameni – ascultătorii lui. Avea ascultători fideli, iar liniile lui telefonice erau întotdeauna inundate cu telefoane. El transmitea pentru milioane de oameni care simţeau că-l cunosc în virtutea faptului că-i primeau vocea în casele şi în automobilele lor. Cu toate acestea, el simţea că nu cunoştea pe nimeni.

Doug serveşte drept exemplu al puterii de alienare a tehnologiei – şi ca atare el reprezintă un soi de simbol al vieţii moderne. Problema lui pornea dintr-o tendinţă generală a societăţii către comunităţi artificiale, ţinute laolaltă de un fir tehnologic subţire, însă lipsite de orice textură socială reală. Fără îndoială, tehnologia a îmbunătăţit în mare măsură vieţile oamenilor. Unul dintre avantaje este reprezentat de expansiunea cercului relaţiilor noastre potenţiale. Însă costurile implicate de acest cerc lărgit este acela că ne pierdem într-o nesfârşită mare de opţiuni şi de posibilităţi. În lipsa limitelor ce erau impuse în mod obişnuit, nu mai ştim cum să localizăm sau să evaluăm potenţialii parteneri.

Dusă la extrem, după cum ne stă în obicei să procedăm cu lucrurile, tehnologia ne privează de genul de comunitate autentică, esenţială pentru noi ca fiinţe inerent sociale. Nu trebuie să fii atât de specific legat de mass-media precum Doug, pentru a simţi aceste efecte în viaţa ta. Fac pariu că poţi oricând găsi pe internet cel puţin un grup chat dedicat dezbaterii plângerilor privitoare la izolarea vieţii moderne – în vreme ce membrii săi îşi perpetuează propria izolare prin intermediul interacţiunilor virtuale, în locul celor reale. Însă indiferent de situaţia ta, trăieşti într-o lume bântuită de furtuni. Relaţiile reprezintă un gen de port adăpostit.

Pentru Doug, toate acestea au însemnat că sistemul tehnologic, care a făcut din el un nume prezent în atâtea cămine, i-a impus, ironic, preţul singurătăţii. Înainte de a apela la mine, el lucrase deja mult asupra problemei sale. Privit prin prisma paşilor procesului PEACE, el parcursese deja etapele P, E şi A. Şi-a identificat problema: programul său anormal datorat serviciului, şubrezenia contactului social datorat telefoanelor de la ascultătorii săi şi lipsa unei relaţii intime. Din punct de vedere emoţional, el ştia că era nefericit din pricina izolării sale şi a dorinţei neîmplinite de a avea o relaţie de iubire autentică. Analizându-şi situaţia, Doug şi-a considerat opţiunile disponibile – părăsirea serviciului sau celibatul pe termen nedefinit – inacceptabile. Serviciul îi aducea mari satisfacţii şi nu dorea să-l schimbe. Nu era dispus să sacrifice aspecte importante ale carierei sale, cu

scopul de a căuta o relaţie, chiar dacă aceasta era, de asemenea, o prioritate de prim ordin pentru el.

Doug se afla într-un punct în care avea nevoie de dialog spre a-şi reanaliza situaţia, încorporând toate elementele pe care le examinase deja cu scopul de a găsi dispoziţia filosofică cea mai potrivită: stadiul contemplativ (C) al procesului PEACE. De-a lungul epocilor, filosofii le-au cerut oamenilor să-şi reexaminezele credinţele. Aceasta este esenţa vieţii examinate despre care aţi auzit vorbindu-se atât. Astfel că am lucrat cu Doug pentru a vedea dacă are alte căi de a conceptualiza situaţia prin care trece. Treaba mea în calitate de consilier filosofic era aceea de a-l ajuta să-şi reevalueze propria naraţiune.

Doug socotea că orele sale de program, în munca pe care o iubea, îl împiedicau să aibă relaţia după care tânjea. Era convins că ele nu-i permiteau să cunoască pe nimeni, ca sa nu mai vorbim de stabilirea unei legături intime. Împreună, ne-am exprimat neîncrederea că acesta este întregul adevăr, căzând de acord că sunt milioane de oameni care lucrează ore normale şi cu toate acestea se luptă cu frustrări similare legate de stabilirea unei relaţii satisfăcătoare. Şi, cu siguranţă, există alte milioane de oameni care lucrează la ore neobişnuite fără a duce lipsă de relaţii. Aceasta era o clarificare modestă, însă aducătoare de consolare: era foarte posibil ca altceva, nu lucrul în schimburi, să-i frângă lui Doug inima. Simpla cunoaştere a faptului că şi alţii se aflau în aceeaşi situaţie i-a reînnoit speranţa stabilirii relaţiei dorite şi i-a dat energia necesară atacării problemei. Oamenii de ştiinţă numesc acest tip de regândire verificarea supoziţiilor, reprezentând un instrument primar de rezolvare ştiinţifică a problemelor. El nu este mai puţin util în rezolvarea personală ori filosofică a problemelor.

Pentru a porni pe calea contemplativă, Doug a trebuit ”să examineze explicaţii alternative ale problemei sale. Trebuia, într-adevăr, să întâlnească noi persoane pentru a afla iubirea – sau trecuse cu vederea pe cineva care-i era deja cunoscut? Inversa el cumva cauza şi efectul – se poate să-şi fi ales tipul de program de lucru, printre altele, spre a evita relaţiile? Să fi

fost ceva în el – în genul timidităţii – care-l împiedica să întâlnească oameni faţă în faţă (în locul întâlnirilor impersonale pe calea undelor) ori să stabilească o relaţie odată ce făcea cunoştinţă cineva? Pentru a găsi o modalitate de a-şi controla situaţia, Doug trebuia să renunţe la a mai privi stările de lucruri ca pe ceva dat sau cuvenit. Acest gen de viaţă examinată poate debuta cu un disconfort, dat fiind că s-ar putea să nu-ţi placă tot ceea ce descoperi despre tine însuţi, însă, pe termen lung e preferabil să cunoşti cât mai multe lucruri privitoare la tine, indiferent care ar fi ele, chiar dacă te suprind pe moment. Doar înţelegându-te cu adevărat pe tine însuţi, îţi poţi recunoaşte motivele, reforma credinţele, acţiona spre a-ţi atinge scopurile şi descoperi o pace sufletească mai durabilă.

S-ar putea să vă surprindă numărul mare de oameni aflaţi în situaţia lui Doug: prezentabili, inteligenţi, ingenioşi, elocvenţi, realizaţi profesional, însă lipsiţi de un partener intim de viaţă. În cazul lui Doug, am discutat câteva posibilităţi care ar putea fi răspunzătoare pentru situaţia lui. Ar putea destinul juca un rol aici? Poate că da, însă lui Doug îi displăcea ideea că se afla complet la discreţia unor forţe necunoscute. Ce mai rămâne atunci din puterea voinţei? Doug era cât se poate de sigur că, dacă hotăra să comande o pizza, aceasta îi va fi livrată, cu toate ingredientele lui preferate, în urma unei simple convorbiri telefonice. Ar trebui oare ca stabilirea unei relaţii să fie la fel de simplă? Doug nu credea aşa ceva. Partenera sa de viaţă ar trebui să fie mult mai specială decât o felie de pizza. Însă aceasta nu înseamnă că ea nu poate fi găsită. Este posibil ca Doug să nu se fi simţit atrăgător pentru genul de femei pe care le dorea? Ori făcea, de fapt, aproape totul cum se cuvine? Poate că partenera căutată era deja în drum spre el, iar el cădea victimă panicii aşteptării. Când socoteşti că pizza comandată întârzie, telefonezi pentru a te interesa de livrare. Însă pe cine poţi telefona atunci când sosirea adevăratei tale iubiri durează prea mult? Şi cum poţi şti când mult este prea mult?

L-am introdus pe Doug în sferele a două reflecţii profunde relevante, una aparţinând taoismului, cealaltă budismului. În

cea dintâi, Lao Zi sfătuieşte că a dori ceva cu ardoare, pe de o parte, socotind în acelaşi timp că nu-l poţi dobândi, pe de alta, îţi va deteriora starea de spirit. Dacă stai sub ramurile unui măr primăvara, nu vei vedea un singur fruct şi nu vei obţine unul nici dacă scuturi pomul, nici dacă te caţeri în el. Dacă stai sub acelaşi pom toamna, fructele coapte îţi vor cădea în palmă. Este posibil să încerci prea din greu a obţine un lucru mult dorit sau să încerci aceasta la timpul nepotrivit. Zbate-te să ai mai puţină dorinţă şi să acţionezi la timpul potrivit. În ceea ce priveşte stabilirea de noi cunoştinţe, timpul cel mai potrivit este atunci când nu te străduieşti deloc să obţii acest lucru. Încetează să mai cauţi şi vei afla. Iar dacă nu găseşti, nu te deranjează, întrucât nu te afli în căutare. Aceasta este arta de a căuta fără a căuta. Sună ca un paradox logic, însă Tao nu este deranjat de astfel de lucruri – acesta este modul în care el lucrează.

„Cele cinci culori vor orbi privirea unui om.
Cele cinci sunete vor asurzi auzul unui om.
Cele cinci gusturi vor tulbura cerul gurii unui om.
Hăituirea şi vânătoarea îl vor duce pe om la apucături sălbatice.

Lucrurile greu de dobândit vor schimba în rău purtarea omului.”

LAO ZI

Cea de-a doua reflecţie îi aparţine lui Buda: experienţele pe care le trăim rezultă din lucrurile pe care le-am voit – nu din ceea ce poftim sau năzuim din capriciu sau fantezie, ci din ceea ce voim. Cheia explicaţiei e ideea că experienţa pe care o trăieşti acum este produsul voliţiunilor tale anterioare, a ceva ce ţinuse în prealabil de voinţa ta. Poţi să-ţi influenţezi experienţele viitoare dacă îţi cântăreşti voliţiunile din prezent, însă procesul nu e unul instantaneu. El necesită timp. Cât de îndelungat? Probează-l şi află tu însuţi. Ajutat de practica corectă, vei începe să trăieşti mai deplin în prezent, ceea ce înseamnă că nu-ţi va lipsi aproape nimic. Obţii ceea ce pleacă din voinţă, nu ceea ce vrei. Iar ceea ce vrei prea mult se va

îndepărta de tine.

„Toate fenomenele existenţei îşi au spiritul drept precursor, spiritul drept conducător suprem şi sunt făcute din spirit.”

BUDA

În consecinţă, partenerul tău de viaţă intim este o manifestare a spiritului tău – după cum tu eşti o manifestare a spiritului său. Când vei putea avea voinţa prezenţei sale, el (sau ea) va porni către tine.

Pe măsură ce admiraţia sa pentru utilitatea acestor perspective creştea, Doug lăsa în urmă lamentările privind locurile de socializare pe care nu le găsea deschise la încheierea programului său de lucru. În schimb, a început să se intereseze de localurile deschise la acea oră. În prezent, el ar trebui să fie unul dintre obişnuiţii celui mai popular local matinal din oraş, privind atent în jur în căutarea altei persoane care ar putea gândi ceva în genul: „N-ar fi grozav să cunoşti lume nouă într-o manieră civilizată, de pildă la micul dejun, unde îi poţi vedea şi auzi cum se cuvine, nu într-o discotecă obscură şi asurzitoare?”

Odată ce-a înţeles că problema lui e una rezolvabilă (nu un conflict imposibil cu munca sa), Doug era pregătit să acţioneze, astfel că am discutat cu privire la alte câteva abordări practice destinate descoperirii unei relaţii de dragoste, de la înscrierea într-un grup cu aceleaşi hobby-uri, pentru a întâlni pe cineva cu interese asemănătoare, la publicarea unui anunţ personal, care să specifice orele neobişnuite de activitate. Indiferent de paşii concreţi pe care urma să-i facă, era important pentru el să evite preconcepţiile filosofice care i-ar limita opţiunile.

Consilierea filosofică l-a ajutat pe Doug să parcurgă stadiul contemplativ, moment în care el însuşi se simţea pregătit să întreprindă ceva: să păşească în direcţia stabilirii unei cunoştinţe. Profilul dispoziţiei sale a evoluat de la problematic („Programul meu mă împiedică să fac cunoştinţă cu cineva”) la esenţial („Mi-am folosit programul de lucru ca pe o scuză pentru a nu face noi cunoştinţe”). Reuşind să-şi schimbe în

mod fundamental dispoziţia prin intermediul contemplaţiei, el era echipat în vederea angajării în aventura căutată. În acest stadiu esenţial, el înceta a mai avea o problemă: el avea acum *voinţa* de a-şi urma glasul inimii.

În această manieră îţi poţi modela propriul destin, concentrându-te asupra lucrurilor aflate în puterea voinţei tale. E posibil să fii rătăcit într-un labirint de dorinţe fără ca măcar să ştii aceasta, întrucât nu-ţi cunoşti gândurile. Unul dintre scopurile procesului PEACE constă în dezvăluirea programului care-ţi rulează în minte, indiferent care este acesta, permiţându-ţi totodată să hotărăşti dacă vrei să-ţi schimbi rutina. Adepţii mişcării New Age tind să ducă această idee prea departe, susţinând că lucrurile vor sta aşa cum le afirmă ei. Ar fi într-adevăr amuzant să câştigi la loterie, întrucât crezi că aceasta se va întâmpla. Trebuie să faci distincţie între ceea ce poţi schimba prin acte conştiente – precum dispoziţia de a face cunoştinţe noi, devenind, ca urmare, pregătit să acţionezi în această direcţie – şi ceea ce nu poţi schimba prin asemenea acte – vremea, de pildă.

SUSAN

Dacă Doug ar fi cunoscut-o pe Susan, ar fi privit experienţa ei drept dovadă a faptului că a face cunoştinţă cu multă lume nu reprezintă în mod necesar calea către o relaţie satisfăcătoare. Aflată într-o funcţie de conducere, cu rezultate strălucite, într-o mare firmă financiară, Susan era genul de femeie de treizeci şi ceva de ani, atrăgătoare, sportivă, înstărită, pe care o înfăţişează fotomodelele în reclamele pentru maşini de lux. Avea o viaţă socială bogată, un cerc minunat de prieteni, neducând niciodată lipsă de parteneri. Însă, în ciuda succesului ei profesional, financiar şi social, simţea că îi lipsea ceva. Dorea să se dedice unei relaţii pe termen lung şi să aibă copii cu partenerul potrivit, însă niciunul dintre cei cu care întreţinuse o relaţie nu se ridicase la înălţimea idealului ei. Mulţi dintre aceştia nici nu se calificaseră pentru o a doua întâlnire cu ea, ca să nu mai

vorbim de şansa de a fi prezenţi în viziunea ei despre viitoarea familie.

Pe Susan o muncea gândul că s-ar fi cuvenit ca la acel moment să se afle deja într-o relaţie permanentă. Participase deja, în ultimii ani, la nenumărate nunţi şi logodne, iar acum începea seria botezurilor. Bunica ei menţionase, cu puţin timp în urmă, că spera să trăiască destul pentru a dansa la nunta celui mai vârstnic dintre nepoţi. Aflarea unui partener părea un lucru cât se poate de normal. Însă Susan recunoştea că era perfecţionistă şi credea cu fermitate că era capabilă să stabilească o relaţie de durată, fără a avea nevoie de a face acest lucru cu cineva situat sub standardele ei – în totalitatea lor.

Asemenea lui Doug, Susan a beneficiat de pe urma chestionării propriei naraţiuni. Spre deosebire de Doug, pe măsură ce analiza şi integra diferitele aspecte ale experienţei sale, ea revenea constant la aceleaşi sentimente: deşi îşi dorea o relaţie de iubire, ea prefera mai degrabă să nu se angajeze deloc într-o relaţie decât să facă acest lucru cu persoana nepotrivită. Pe măsură ce ascultam, acceptam analiza făcută de ea situaţiei şi n-am avut niciun motiv să continui cu întrebările în urma survolării complete la care asistam. Este bine să ai standarde înalte şi era de preferat ca Susan să nu se raporteze la vreo medie statistică.

Printre avantajele practicii filosofice se află şi căi de aflare a propriei tale esenţe şi a curajului de a trăi în conformitate cu aceasta.

Susan preţuia virtutea, atât în ce-o privea pe ea, cât şi pe alţii. Am încurajat-o să păstreze acest principiu (atât de rar în societatea de azi), dar totodată să înţeleagă ce este realist. Nicio relaţie nu e perfectă. Aşadar, chiar dacă găseşti o persoană absolut minunată, nu există „fericire până la adânci bătrâneţi”. De asemenea, nu poţi şti dinainte cine este virtuos; prin urmare, dacă Susan dorea să afle o asemenea persoană, avea nevoie să investească timp spre a-i cunoaşte pe oameni înainte de a formula judecăţi despre ei. Acest lucru nu se putea face într-o singură întâlnire.

Am discutat posibilitatea curtării pe termen lung ca o

modalitate care să-i permită lui Susan să rămână credincioasă căutării exigente a partenerului potrivit, fără a rupe legăturile cu toţi candidaţii înainte ca aceştia să aibă şansa de a-şi dovedi calităţile. Pe Susan o caracteriza o rezervare mult mai rar întâlnită astăzi decât era în trecut. Explorarea pe îndelete a unei relaţii poate aşeza fundamentele a ceva durabil, sau contribuie, cel puţin, la descoperirea unui motiv rezonabil al întreruperii relaţiei. Susan a plănuit să fie onestă cu partenerii potenţiali în legătură cu nevoia ei de a avea un partener răbdător în această privinţă. Ca societate, am devenit atât de permisivi, încât suntem lipsiţi de reţinere în cele mai multe privinţe, inclusiv în sfera relaţiilor. Totul se mişcă într-un ritm rapid şi impulsiv. Indiferent care sunt avantajele internetului sau ale călătoriilor cu avionul, viteza excesivă dăunează curtării. Dacă eşti în căutarea cuiva în măsură să aşeze fundaţia casei tale, te interesează persoana care va face lucrul cel mai solid, nu cea care promite să-l isprăvească peste noapte.

Ideile lui Susan despre virtute mergeau în paralel cu cele lui Aristotel, care considera că fericirea reprezintă mai mult decât simpla plăcere, amuzament sau distracţie. El scria că aceste lucruri sunt trecătoare, nu durabile, şi vin din afara sinelui, în vreme ce împlinirea vine din interior. El a numit această fericire o „excelenţă a caracterului”, întrucât îi vedea izvorul în atingerea virtuţilor clasice ale înţelepciunii, cumpătării, curajului şi dreptăţii. (Virtuţile creştine – credinţă, speranţă şi Carltate – au apărut câteva secole mai târziu). Pentru Susan, ca şi pentru Aristotel, a fi împlinit însemna a-ţi atinge potenţialul. Aristotel ar fi adăugat că a practica acele virtuţi înseamnă a urma calea de mijloc. Dacă Susan ar fi putut să-şi mărturisească necazurile către Aristotel, acesta ar fi îndemnat-o să nu-şi compromită principiile, dar totodată să se asigure că acestea nu sunt extreme.

„Dacă fericirea constă în activitatea virtuoasă, ea trebuie să fie activitatea având cea mai înaltă virtute, cu alte cuvinte, aceea a celei mai bune părţi a naturii noastre.

...Conchidem că fericirea se întinde atât de departe cât

se întinde puterea gândirii şi, cu cât este mai mare puterea de gândire a unei persoane, cu atât mai mare îi va fi fericirea; nu precum ceva accidental, ci în virtutea gândirii sale, întrucât aceasta este nobilă în sine. Prin urmare, fericirea trebuie să fie o formă de contemplaţie."

ARISTOTEL

Susan a intrat, de asemenea, în rezonanţă cu ideile stoicilor. În ciuda convingerii larg împărtăşite că stoicismul însemna a strânge din dinţi în faţa neplăcerilor –, luând lucrurile „filosofic", cum spun oamenii de obicei –, miezul conceptual al stoicismului constă în preţuirea exclusivă a ceea ce nu-ţi poate fi luat de nimeni. Valoarea, prin urmare, este găsită în lucruri precum virtutea, total opusă unor obiecte precum noul tău mantou de blană ori cardul bancar cu premii. Potrivit stoicilor, scopul omului ar trebui să fie dobândirea puterii asupra lui însuşi şi menţinerea ei. Dacă valorizezi ceva ce-ţi poate fi răpit, te plasezi în puterea celui care te poate priva de lucrul în cauză. Gândiţi-vă câtă putere au hoţii de maşini asupra acelora dintre noi care nu şi-au desăvârşit o atitudine stoică. Cumpărăm alarme scumpe şi enervante, ne străduim să activăm sistemul de protecţie de fiecare dată când părăsim vehiculul şi cheltuim o avere pe asigurări şi garaje scumpe – şi toate acestea înainte ca să se fi întâmplat măcar ceva. Dacă ne este furat automobilul, tulburarea noastră emoţională nu este cuantificabilă, dar, cu siguranţă, se plasează în partea de sus a scării Richter. Automobile se află din abundenţă pe fiecare stradă, virtuţile în oameni sunt mai rare. Susan îşi preţuieşte pe bună dreptate standardele şi aşteptările, iar stoicii i-ar da binecuvântarea lor în efortul ei de a se opune influenţelor devalorizatoare.

„Potrivit intenţiei naturii, noi nu avem nevoie să fim echipaţi în mod deosebit spre a trăi fericiţi; fiecare dintre noi este capabil să-şi făurească propria fericire. Lucrurile exterioare au o mică importanţă... Cele mai bune lucruri pentru om se află dincolo de puterea altor oameni."

SENECA

Susan avea, totodată, o latură fatalistă, astfel că s-a simţit atrasă de ideile lui Tolstoi. Tolstoi a crezut în destinul omenesc. Şi Susan avea sentimentul că destinul joacă un rol important în toate relaţiile, dar se întreba totodată câtă putere avea ea asupra situaţiei. Putea ea să găsească iubirea pe care şi-o dorise şi s-o aducă în viaţa sa? Sau totul ţinea de destin? Precum în cazul tuturor problemelor filosofice, nu există nicio modalitate de a răspunde categoric la aceste întrebări. Singura cale către aflarea unui răspuns constă în a trăi – şi, bineînţeles, e posibil ca nici atunci să nu ajungi la el. Teoriile filosofice nu pot fi demonstrate asemenea teoremelor matematice. De vreme ce nu cunoaştem răspunsurile absolute, contează în primul rând care crezi că sunt răspunsurile şi de ce crezi ceea ce crezi.

„Recunoaşterea liberului arbitru al omului drept ceva capabil de a influenţa evenimente istorice, însemnând că ele nu sunt supuse legilor, este pentru istorie ceea ce ar fi recunoaşterea unei forţe libere care mişcă corpurile cereşti pentru astronomie.”

LEV TOLSTOI

Concluzia la care ajungea Susan era că se confrunta cu alternativa dintre aşteptarea relaţiei dorite şi compromis. Dacă decidea să aibă răbdare până când întâlnea pe cineva care se ridica la înălţimea aşteptărilor ei exigente, era posibil ca să-l găsească a doua zi – sau niciodată. Nu putea dicta durata aşteptării. Doar ea putea hotărî cât de mult va aştepta fără a face vreun compromis şi care ar fi natura acestuia.

Atât Aristotel, cât şi Confucius, care au fost contemporani, deşi îi despărţea pământul întreg, au crezut că virtutea, ca şi viciul, este un obicei. Virtutea nu e un ţel de neatins, ci stă în putinţa noastră de a ajunge la ea.

Noi suntem condiţionaţi de către societate, însă la un anumit moment trebuie să ne asumăm responsabilitatea pentru obiceiurile pe care le adoptăm. Susan se mândrea cu menţinerea virtuţii şi se aştepta ca partenerul ei de viaţă să

lupte pentru acelaşi ţel. E posibil ca psihologul să se concentreze asupra perfecţionismului ei, privindu-l ca pe o defecţiune sau un paravan în faţa unor emoţii mai profunde, în vreme ce filosoful i-ar examina mai îndeaproape concepţia despre virtute şi modul în care a evaluat-o la alţii. Pentru moment, Susan putea fi liniştită că aderarea la standardele ei elevate ar oferi o cale către împlinire.

Noi ne vedem prin prisma reflectării noastre în alţii, astfel că relaţiile ne pot ajuta să ne înţelegem mai bine.

O imagine mai clară despre sine reprezintă, de asemenea, un ţel al practicii filosofice, ceea ce explică de ce cartea de faţă conţine trei capitole dedicate relaţiilor. Pentru a fi pe deplin uman, ai nevoie să fii împreună cu alţii. Acesta este imboldul din spatele căutării relaţiilor, după cum am văzut în acest capitol şi motivul pentru care, odată ce le-am găsit, e nevoie să lucrăm în direcţia menţinerii lor, după cum vom vedea în cele ce urmează.

6. MENŢINEREA UNEI RELAŢII

„Nimic în afară de schimbare nu dăinuieşte.”

HERACLIT

„Lumea în întregul ei este o vatră de foc. În ce stare de spirit poţi evita să fii ars?”

KAO FENG.

Toate structurile, de la maşini şi organisme la sisteme, au nevoie de întreţinere. În calitatea ei de tip de structură maleabilă şi deosebit de complexă, o relaţie necesită reparaţii şi măsuri preventive permanente pentru a i se asigura o funcţionare lină. Echilibrul de care e nevoie pentru a menţine o fiinţă vie în stare de funcţionare se modifică în permanenţă, necesitând fără întrerupere mici ajustări. Dacă îmbinăm două fiinţe vii atât de elaborate şi de complicate precum oamenii, munca de menţinere a structurii – relaţia – este mai mult decât dublă. Ambii indivizi îşi au propriile nevoi şi dorinţe, iar relaţia însăşi posedă un număr suplimentar de cerinţe.

E posibil ca atât întreţinerea internă, cât şi cea exterioară să fie necesare. Pentru a realiza aceasta, trebuie muncit din greu, însă procesul duce la dobândirea multor lucruri, fără a fi nevoie să le ai în vedere. Organismul nostru lucrează mult spre a-şi menţine starea de sănătate, proces de care nu suntem de regulă conştienţi – reglarea temperaturii şi respiraţiei, de exemplu. Însă la un moment dat, avem nevoie de o intervenţie din exterior, fie că e vorba de un vaccin antigripal, un tratament cu antibiotice sau o vizită la fizioterapeut. Păstrarea sănătăţii unei relaţii poate, de asemenea, necesita asistenţă din exterior, precum o petrecere aniversară ori consilierea. O mare parte din lubrifianţii care ajută o relaţie să funcţioneze provin din interacţiunea de rutină, cum ar fi alegerea împreună a meniului pentru cină, ridicarea hainelor partenerului de la spălătorie sau un sărut scurt înainte de despărţirea de

dimineaţă în vederea activităţilor zilnice. Între aceste repere se întinde zona mediană, în care se află majoritatea problemelor importante şi unde trebuie depus efortul cel mai substanţial.

PUTEREA Şi FERICIREA

Pe cât ne stă în putinţă, suntem în căutarea puterii. Thomas Hobbes definea puterea cuiva drept abilitatea acestuia de a obţine ce doreşte ori ceea ce crede că este spre binele său. Spre deosebire de Platon, care considera binele o Formă ideală, Hobbes a crezut că definiţia binelui ţine de decizia fiecărui individ. În opinia lui, noi considerăm ceva bun deoarece ne place, iar altceva rău deoarece ne displace. Pentru Hobbes, binele maxim la care putem aspira în viaţă este „fericirea”, pe care a privit-o drept un şir de stări de mulţumire, sau ca pe abilitatea de a te face fericit în mod mai mult sau mai puţin regulat, prin obţinerea a ceea ce crezi că e spre binele tău. Nicio fericire de acest gen nu poate dura foarte mult. (Mai târziu, Freud va redescoperi că această fericire are un caracter tranzitoriu.) Potrivit lui Hobbes, menţinerea fericirii proprii reprezintă puterea supremă.

„... eu atribui, drept înclinaţie generală a omenirii întregi, o perpetuă şi neobosită dorinţă de putere după putere, care nu încetează decât odată cu moartea.”

THOMAS HOBBES

O relaţie bine întreţinută este un soi de fericire – o sursă de putere. Aproape oricine e de acord că doreşte ca o relaţie să ne facă fericiţi, să ne aducă împlinire. Aproape oricine este mult mai puţin explicit cu privire la contribuţia proprie pe care o va aduce la relaţia respectivă. Dilema este complicată suplimentar de către ceea ce economiştii numesc legea veniturilor diminuate: cu cât mai mult ceva se întâmplă, cu atât mai puţin valorează. Primul vostru sărut şi „te iubesc” v-

au făcut să plutiţi; acum trec zile întregi fără să schimbi niciunul dintre acestea cu partenerul de viaţă. Complimentele privitoare la înfăţişare făcute acestuia îţi vor fi adus multe puncte la început, însă, cu vremea, forţa lor s-a diminuat.

Vizarea beneficiului maxim face parte din natura umană. Oamenii sunt caracterizaţi de autoconsideraţie. Chiar atunci când îi servim pe alţii, o facem de regulă fie pentru că ne aduce beneficii, fie pentru că ar fi în dezavantajul nostru dacă n-am face-o. Atunci când oamenii îşi sacrifică vieţile pentru alţii, pe timp de război sau în alte împrejurări extreme, aceasta este arareori regula. În mod normal, altruismul vine totodată, dacă nu cumva în primul rând, în întâmpinarea nevoilor noastre. Fiind o creatură egoistă, se poate ca, atunci când eşti pus cu spatele la zid, fericirea ta să prindă contur numai pe seama fericirii partenerului de viaţă. Acestea sunt coordonatele luptei pentru putere, iar Hobbes ar privi orice relaţie ca pe o luptă pentru putere. Ceea ce eu înţeleg prin menţinere este căutarea zonei mediane, în vedera echilibrării puterilor.

Dacă menţinerea presupune atâta muncă, la ce bun strădania vizând găsirea acelei zone de mijloc? Cea mai minunată caracteristică a relaţiilor este faptul că, dacă beneficiază de menţinerea adecvată, întregul este mai mare decât suma părţilor. În mod ideal, ambii membri ai unei relaţii primesc sprijin atât în vederea realizării potenţialului lor ca indivizi, cât şi ca echipă. (Teritoriul de dincolo de acea linie trasată în nisip este subiectul capitolului următor.) Însumarea resurselor – precum în cazul contului de economii comun – le amplifică în mod optim. Însă dacă numai o persoană face depuneri, iar cealalaltă doar retrageri, contul începe să sufere. În mod similar, dacă doar un membru al relaţiei acţionează în vederea menţinerii acesteia, în vreme ce celălalt e indiferent, contul lor comun se va confrunta curând

cu fonduri insuficiente. Protecţia oferită de fondul retragerilor cu minus poate acoperi nevoile cotidiene, însă nu va fi de folos în caz că se întâmplă ceva serios.

SARAH ŞI KEN

De-a lungul celor patru ani cât au fost împreună, Sarah şi Ken au aflat fericire în relaţia lor. Prietenii lui Sarah îi spuneau că erau geloşi pe relaţia ei „perfectă”. Ea şi Ken au ieşit împreună de-a lungul stresantului an final al studiilor lor universitare şi se bucurau acum de fructele eforturilor lor, parcurgând cu repeziciune treptele promovării în firmele care i-au angajat. Amândoi au lucrat multe ore suplimentare, însă le făcea plăcere să facă drumeţii şi să schieze împreună în weekendurile libere. Atunci când Ken a fost lăsat la o parte în ceea ce priveşte o promovare, Sarah a fost în măsură să-l consoleze şi să-l ajute să se pregătească pentru următoarea oportunitate, iar când mama lui Sarah a fost diagnosticată cu cancer, Ken a zburat împreună cu ea o dată la câteva săptămâni în oraşul natal al lui Sarah, până când chimioterapia s-a sfârşit cu bine.

Sarah şi Ken trăiau împreună de trei ani, când Sarah a venit să mă consulte. Înainte de aceasta, ea pusese capăt unei relaţii cu un bărbat în momentul în care acesta dorise să se căsătorească cu ea şi să înceapă o viaţă de familie, pentru care ea nu se simţea pregătită. Acum, la treizeci şi doi de ani şi realizată profesional, îşi dorea copii. Însă o îngrijora dificultatea echilibrării carierei şi maternităţii, fiind convinsă că, în ceea ce-o privea, o căsnicie stabilă reprezenta fundamentul solid al unei asemenea întreprinderi.

Problema era că, la acel moment, Ken nu era pregătit pentru pasul respectiv. După cum îi spunea lui Sarah, el dorea categoric să devină tată într-o zi, însă nu acum (amintindu-i acesteia de rugăciunea Sfântului Augustin: „Fă-mă cast… dar nu încă”). Sarah ştia că, dacă dorea să devină acea mamă la care aspira, trebuia să schimbe relaţia în care se afla. Însă ea dorea să facă acest lucru prin aducerea relaţiei într-o etapă nouă, nu prin schimbarea partenerului.

Sarah se întreba dacă putea să facă presiuni asupra lui Ken. Putea cineva deveni în mod conştient gata să aibă copii? Sau ar fi o mare greşeală să-l îmboldească să devină tată? Se gândise la posibilitatea de a rămâne însărcinată în speranţa că îl va determina pe Ken să intre în joc. Însă ea dorea să înceapă o familie într-un mod mai înţelept, fără a risca să-şi piardă partenerul şi să-şi crească singură copilul.

Sarah recunoştea, de asemenea, existenţa unui motiv financiar în spatele dilemei ei. Până la acea dată, ea îşi asociase greutatea în cadrul relaţiei cu venitul obţinut, străduindu-se să se menţină la un nivel comparabil cu venitul lui Ken. Pe de altă parte, ea dorea să stea acasă câtă vreme copiii ei vor fi mici şi se temea de ceea ce avea să însemne acest lucru pentru ea şi pentru Ken. Vor crea veniturile inegale un dezechilibru în relaţia lor? Ar accepta Ken un standard de viaţă mai modest, chiar dacă temporar? Ar accepta ea aceasta?

Sarah se confrunta cu o dilemă circulară. Menţinerea relaţiei ar fi putut însemna lăsarea la o parte a unuia dintre scopurile pentru care dorea să menţină o relaţie: un copil. Iar apariţia unui copil putea pune în pericol relaţia pe care dorise s-o menţină. Ea a hotărât să-şi evalueze situaţia filosofic, înainte de a lua vreo decizie. Şi-a dat seama că era posibil să nu găsească vreo soluţie, însă acordându-şi răgazul în vederea cunoaşterii de sine şi a reexaminării problemelor, spera să găsească un compromis lucrativ sau pur şi simplu să trăiască în prezenţa acestor circumstanţe până când se rezolvau de la sine. Uneori, cel mai bun plan de acţiune este să nu întreprinzi nimic. Poate că lui Ken nu-i trebuia decât puţin timp, după care va fi tot atât de nerăbdător de a deveni tată pe cât era Sarah de a deveni mamă. Ea se afla şi sub o oarecare presiune din partea părinţilor ei de a le dărui nepoţi, fiind totodată conştientă că pe măsură ce aştepta mai mult, cu atât mai dificil îi va fi să conceapă copii. Cu toate acestea, nu resimţea nicio urgenţă în rezolvarea problemei şi am sfătuit-o să caute îmbărbătare în procesul de investigare filosofică. I-am sugerat, de asemenea, să încerce a-l angaja şi pe Ken în acest proces, spre a vedea dacă găsesc un cadru

spiritual comun.

Consilierea filosofică acţionează prin ajutorul pe care ţi-l acordă în desluşirea gândurilor tale referitoare la toate încercările importante ale vieţii şi în organizarea principiilor în care crezi, astfel ca să poţi acţiona în conformitate cu ele. Dacă împărtăşeşti sau ai putea împărtăşi un cadru filosofic cu cineva – fie că e vorba de o religie, un set de reguli concepute de tine sau vreo combinaţie de sisteme existente –, acesta va acţiona ca un amortizor de şoc eficient de-a lungul unei relaţii. Majoritatea oamenilor posedă filosofii şi intuiţii personale profunde, pe care le preţuiesc cu pasiune, referitoare la cum şi de ce sunt lucrurile aşa cum sunt, însă nu şi-au formulat niciodată sistematic această cunoaştere şi nu pot, prin urmare, acţiona potrivit ei. Sarah a început să lucreze în direcţia schimbării acestui lucru în ea însăşi şi a considerat că-l putea convinge şi pe Ken.

BIBLIOTERAPIA

În cazul lui Sarah, am considerat că biblioterapia i-ar putea aduce beneficii. Unora dintre clienţii mei le prescriu o carte ce socotesc că i-ar putea ajuta. Nu tuturor le place să lucreze în modul acesta, însă când procedura li se potriveşte, ea le poate fi de mare ajutor. Lui Sarah i-am recomandat *I Ching* (folosesc traducerea lui Wilhelm-Baynes). Am discutat conceptul central al cărţii: există o modalitate mai bună şi una opusă acesteia de a te comporta în orice situaţie, iar dacă eşti înţelept, o vei descoperi şi o vei alege pe cea dintâi. *I Ching* nu este, cum greşit cred unii, un instrument de prezicere, ci depozitara unei mari înţelepciuni şi o oglindă a căutărilor lăuntrice ale propriei tale minţi. Sarah căuta tocmai acest lucru şi am considerat că va răspunde pozitiv la abordarea intuitivă caracteristică lucrării.

I Ching nu este destinată lecturii neîntrerupte de la un capăt la altul. Mai curând, ea poate fi folosită adresându-i o întrebare la care cauţi răspuns. În fapt, te întrebi pe tine

însuţi, căci *I Ching* te ajută să afli răspunsul înăuntrul tău. Un sistem simplu de a da cu banul (descris în detaliu în Apendix) te trimite la o secţiune particulară a textului. Acesta conţine 64 de secţiuni, fiecare corespunzând uneia dintre cele 64 de hexagrame posibile obţinute prin darea cu banul. Sarah a obţinut hexagrama 37, „Familia”, în care a citit, printre altele:

Fundaţia familiei este relaţia dintre soţ şi soţie. Legătura care ţine familia laolaltă se bazează pe loialitatea şi perseverenţa soţiei...

Alt pasaj sfătuieşte următoarele:

Soţia nu se cuvine să-şi urmeze capriciile. Ea trebuie să îndeplinească serviciul pregătirii hranei în cadrul familiei. Perseverenţa aduce cu sine bunăstarea.

În continuare, textul explică:

...în acest fel, soţia devine centrul vieţii sociale şi religioase a familiei, iar perseverenţa ei în această funcţie aduce prosperitate întregii case. În ceea ce priveşte condiţiile generale, sfatul este să nu aspiri la nimic prin intermediul forţei, ci să te rezumi în tăcere la îndatoririle aflate la îndemână.

Am discutat cu Sarah câteva interpretări posibile ale acestei hexagrame. Ea găsea pasajele citate mai sus deosebit de elocvente şi a ajuns în final la concluzia că nu era nimerit să-i impună soţului ei poziţia de părinte. Dacă persevera în postura de soţie bună şi iubitoare, Ken îşi va da seama că ea va fi de asemenea o mamă bună şi iubitoare.

Ca urmare, postura lor de părinţi va fi una naturală, nu una impusă.

Astfel, *I Ching* a ajutat-o pe Sara să se ajute pe sine prin contemplaţie, oferindu-i dispoziţia filosofică în măsură să-i obţină ceea ce dorea, printr-o desfăşurare nepremeditată şi

inofensivă a acţiunii.

Frumuseţea prozei şi natura practică a înţelepciunii pe care o cuprinde reprezintă deja un motiv suficient pentru examinarea lui *I Ching*, însă un alt considerent care m-a determinat să i-o sugerez lui Sarah este reflectat de celălalt nume popular sub care este cunoscut acest text chinezesc antic: *Cartea schimbărilor*. După cum observase Heraclit, iar Sarah afla prin propria experienţă: „Nimic în afară de schimbare nu dăinuieşte.” Natura unei relaţii constă în menţinerea a ceva în prezenţa schimbării. Aceasta nu înseamnă că o relaţie nu se schimbă, căci ea trebuie să se schimbe. O căsnicie ajunsă la nunta de aur diferă de ceea ce fusese cincizeci de ani mai devreme. Pe parcurs, ea a trecut prin diferite faze, cicluri, crize şi rezoluţii. Maleabilitatea reprezintă cheia supravieţuirii unei relaţii.

Un montagne russe reprezintă un lucru, însă dacă te afli în el, treci prin schimbări în fiecare moment. Urcuşul şi coborâşul sunt două senzaţii foarte diferite, chiar dacă le încerci în acelaşi montagne russe. Sarah ştia că vagonul în care se afla împreună cu Ken se îndrepta către vârful pantei, însă nu ştia cu siguranţă ce se afla în partea cealaltă: o familie, o relaţie fără copii sau sfârşitul relaţiei. În orice caz, schimbarea se apropia, iar ea dorea să-şi croiască drumul cel mai bun prin ea.

Filosofia chineză ne învaţă că, foarte probabil, nu suntem întru totul răspunzători pentru o situaţie sau alta, dar că avem obligaţia de a afla drumul cel mai bun către ieşire odată ce ne găsim în ea. Potrivit lui *I Ching*, dacă alegi modalitatea cea mai defectuoasă de a ajunge la rezultatul dorit, te vei confrunta cu probleme suplimentare mai târziu (în genul celor de care se temea Sarah, atunci când luase în calcul scenariul sarcinii „accidentale”). Căutarea, permanentă, a celei mai bune căi îţi permite să obţii

beneficiul maxim nu doar dintr-o situaţie bună, ci şi dintr-una rea.

PRINCIPELE

Privit la modul general, Machiavelli nu este filosoful în a cărui îndrumare privitoare la relaţiile de iubire ai avea încredere. Însă în *Principele*, el a elaborat o teorie utilă despre schimbare. El a considerat că tot ceea ce ni se întâmplă se datorează fie destinului, fie abilităţii – cu ponderi aproape egale ale influenţei exercitate.

„Sunt dispus să susţin că norocul este arbitrul a jumătate din acţiunile noastre, însă aceasta ne îngăduie controlul aproximativ al celeilalte jumătăţi.”

NICCOLO MACHIAVELLI

Indiferent de situaţie, trebuie să preţuieşti ceea ce poţi face, având în vedere propriile capacităţi. Totodată, trebuie să iei în considerare forţele din univers asupra cărora nu ai niciun control. Sarah nu are de ce să fie împinsă către non-acţiune de către o perspectivă fatalistă.

Dar ea trebuie să se încline totodată în faţa lucrurilor situate dincolo de capacităţile influenţei ei. Identificarea modului în care *fortuna* (destinul) şi *virtù* (capacitatea) lui Machiavelli s-ar combina exact în vederea schimbării atitudinii lui Ken privitoare la dobândirea statutului de părinte cădea în seama lui Sarah. Filosofia chineză susţine că trebuie să evaluezi situaţia în care te afli şi să-ţi alegi în consecinţă cursul acţiunii. Pe timp de furtună, cobori pânzele până când aceasta a trecut. Când vântul e favorabil, ridici toate pânzele. Sarah a ajuns la concluzia că, indiferent de destinaţia finală, călătoria s-ar desfăşura mai bine cu o pereche de navigatori (citind hărţile trasate de cartografi de clasă mondială) decât cu un căpitan singuratic.

TONYA

Colegul meu Christopher Mecullogh a avut o clientă, Tonya, care l-a consultat deoarece se temea că nu se căsătorise cu bărbatul potrivit. Pe de altă parte, ea s-a grăbit să adauge că întotdeauna începea să se simtă nemulţumită într-o relaţie după doi sau trei ani. Căsnicia ei marcase prima situaţie în care se consacra cu convingere unei relaţii pe termen lung, dar, din nou, vechile sentimente îşi făceau apariţia. Făcuse cumva o greşeală gravă? În ciuda dubiilor, ea îşi iubea soţul foarte mult. Dorea să rămână în continuare dedicată căsniciei, însă se simţea prizoniera acesteia. Vom trece acest caz în revistă în termenii procesului PEACE, pentru a înţelege modul în care consilierul filosofic a ajutat-o pe Tonya.

Problema ei era limpede: teama că relaţia eşua. Această îngrijorare a dat naştere la temeri suplimentare: că nu era capabilă să aibă o relaţie de durată şi că o relaţie de durată însemna a te simţi prizonier. Ea îşi percepea la fel de clar emoţiile asociate – pe lângă teamă, simţea vinovăţie, tristeţe, insecuritate, anxietate şi detaşare.

Stadiul în care Tonya a intrat în dificultate a fost cel al analizei. Ea şi-a descris în termeni de expert istoria psihologică, selectând diverse teme atât de bine, încât era limpede că petrecuse destul timp în şedinţe de terapie. (Consilierea psihologică poate fi, de asemenea, de ajutor în direcţia cunoaşterii de sine.) Însă, ajunsă la momentul opţiunilor pentru acţiune, ea nu vedea multe posibilităţi: fie a rămâne căsătorită, indiferent dacă îi plăcea sau nu (cum procedaseră părinţii ei), fie a admite că nu era făcută pentru o relaţie de durată, să rupă legătura şi să renunţe la ideea stabilirii unei relaţii permanente. Opţiunea pe care o trecea cu vederea, în ciuda caracterului ei evident, era cea a rămânerii într-o căsnicie fericită.

Consilierul ei a călăuzit-o de-a lungul stadiului contemplării. La întrebarea acestuia privind înţelesul pe care

Tonya îl dădea devotamentului faţă de relaţia sa, ea a răspuns că era vorba de asumarea unei obligaţii şi de ridicarea la înălţimea aşteptărilor familiei şi societăţii.

Această atitudine reflecta o dispoziţie filosofică – căsătoria privită drept obligaţie faţă de alţii – care, evident, nu-i aducea mari servicii.

După ce i s-a prezentat o modalitate alternativă de a privi căsnicia, Tonya a căzut de acord că aceasta poate, de asemenea, fi un angajament pe care l-a făcut, atât pentru că dorea să fie într-o relaţie serioasă, deosebită, cât şi pentru a veni în întâmpinarea nevoilor şi dorinţelor altei persoane. Ea a înţeles că rămânerea alături de soţul ei ori infidelitatea faţă de acesta ţineau de decizia ei, nu de vreo condiţie impusă dinafară. Ea spunea că singurul motiv pentru care nu l-a înşelat – cu toate că a fost tentată – a fost faptul că nu dorise să-l rănească. La vremea respectivă avusese sentimentul că prin această abţinere făcea un lucru pe care nu dorea cu adevărat să-l facă. Însă acum ea realiza că, prin respingerea posibilităţii relaţiilor cu alţi bărbaţi, ea făcea o alegere. Acţionând din proprie iniţiativă, ea avusese drept prioritate principală evitarea rănirii bărbatului pe care-l iubea. Cu adevărat, ea nu dorea să-i cauzeze suferinţă.

Concluzia Tonyei a fost că devotamentul ei faţă de relaţia aceasta nu reprezenta o pierdere a libertăţii, ci o exersare a ei. Ea şi-a restructurat filosofia relaţiilor în jurul acestui înţeles-cheie profund, care a adus cu sine o schimbare radicală în concepţia ei. Înţelegerea faptului că opţiunea părăsirii relaţiei era permanent prezentă – şi că ea lua continuu decizia de a rămâne – i-a calmat temerile. Nu s-a mai simţit prizonieră, întrucât ştia că există o ieşire, dar că făcea alegerea să n-o folosească.

„Niciun om care nu este în stare să hotărască pentru sine nu e liber.”

PITAGORA

Tonya şi soţul ei aveau încă de depus efortul pe care toate cuplurile trebuie să-l depună spre a menţine o relaţie fericită. Însă fără acceptarea unei dedicări fundamentale, nu există niciun suport pe care se poate construi. Acest prim pas a fost crucial pentru Tonya.

În cazul Tonyei, cele învăţate în legătură cu problema ei privind relaţiile au trecut cu uşurinţă şi în alte zone ale vieţii ei, pe măsură ce atingea echilibrul. Cel mai semnificativ este faptul că ea s-a dedicat cu trup şi suflet afacerii ei, care trena de ani de zile. Eliberată de teama de a fi prizoniera succesului, ca şi de teama de a fi prizoniera unei relaţii, s-a concentrat asupra afacerii, care a luat avânt cu repeziciune. Tonya constituie un exemplu strălucit al modului în care munca dificilă şi uneori dureroasă pe care o depui spre a-ţi forma o filosofie, care să te ajute să depăşeşti o situaţie, te plasează adesea favorabil şi în raport cu problemele din alte sectoare ale vieţii tale.

AUTORITATEA EXTERIOARĂ

Hobbes scria că dacă oamenii recunosc o autoritate comună puternică, ei vor fi obedienţi în faţa acesteia şi vor trăi în bună înţelegere unii cu alţii. Graniţele pe care le respectă cu toţii vor limita conflictul. Ulterior, din nou, odată cu dispariţia acestei autorităţi şi în absenţa unor limite stabilite de comun acord, conflictul va lua invariabil amploare. Hobbes se referea la războiul civil, însă ideile lui au aplicare şi în cazul multor bătălii personale. Autoritatea externă care limitează conflictele poate fi una ecleziastică, civilă ori filosofică.

În trecut, exista o autoritate seculară puternică în măsură să prevină destrămarea căsniciilor: stigmatul divorţului. Desigur, nu toate căsniciile erau fericite, însă chiar şi în cazul relaţiilor dificile exista un stimulent puternic în direcţia acomodării reciproce, dat fiind că alternativele erau de negândit. Anumite religii, precum catolicismul, continuă să

exercite acest tip de autoritate printre adepţii săi, însă putem observa, prin prisma numărului de bătălii publice vizând anularea de căsătorii şi a numărului de catolici în cauză, că regulile catolicismului pe această temă sunt din ce în ce mai dificil de urmat.

În prezent, noi suntem în foarte mare măsură independenţi în raport cu acest gen de autoritate exterioară. Individualismul rezultat reprezintă în anumite privinţe un beneficiu, însă el face, de asemenea, loc unui anumit nivel de anarhie socială. În absenţa unui cod de reguli care să-i ghideze, oamenii nu mai ştiu să convieţuiască. Ideile filosofice, fie promovate în studiul academic, fie explorate în cadrul consilierii, ori promovate pe cont propriu, pot acţiona ca o autoritate exterioară şi, atunci când se bucură de respect reciproc, ele pot păstra pacea.

„În răstimpul în care oamenii trăiesc fără o putere comună care să-i ţină pe toţi temători, la respect, ei se află în acea condiţie denumită război.”

THOMAS HOBBES

În absenţa constrângerilor comune aplicate relaţiilor, nu ne mai concentrăm asupra menţinerii lor, ci asupra întrebării dacă relaţia funcţionează într-o măsură cât de mică. Dacă e privită într-o lumină negativă, pasul următor e cel mai adesea făcut în direcţia ruperii relaţiei, nu în cea a îmbunătăţirii ei. La fel cum tot mai multă lume achiziţionează automobile în leasing în loc de a face angajamente pe termen lung prin cumpărarea lor, ei par, într-o anumită privinţă, să ia, tot în leasing, şi relaţiile. Un asemenea sistem e avantajos când se traduce printr-un automobil nou-nouţ o dată la treizeci şi şase de luni, însă el nu va oferi niciodată genul de grijă şi atenţie permanente de care o relaţie de durată are nevoie. De ce să te deranjezi să schimbi uleiul dacă n-a mai rămas decât un an până la expirarea contractului? De ce să-ţi schimbi felul de a fi pentru a-ţi mulţumi soţia sau soţul dacă poţi, în schimb, divorţa?

O asemenea abordare, de genul „şi la bine, dar nu şi la rău” a relaţiilor nu va genera niciodată intimitate sau conexiune profundă. Cealaltă problemă constă în aceea că, în absenţa unui angajament puternic, există mai puţine motive de a te comporta civilizat în situaţii conflictuale. Aceasta creează potenţialul unor gesturi cu adevărat ignobile, întrucât cunoşti punctele vulnerabile ale partenerului şi nu te temi să le atingi. Când totul e permis în dragoste (ca şi în război), cineva se poate alege cu răni foarte serioase.

Prin urmare, realizarea destinderii necesită renunţare. Compromisul schimbului făcut în vederea obţinerii unei păci relative poate reprezenta o ştirbire a libertăţii totale faţă de autoritate, însă beneficiul obţinut face investiţia profitabilă. Hobbes ar fi de acord că alegerea înţeleaptă este renunţarea la o parte din puterea pe care o ai în schimbul unui anumit grad de securitate provenit din cooperarea cu ceilalţi. În calitate de animale sociale, noi suntem mai puternici în grup şi atunci când lucrăm împreună în vederea atingerii scopurilor comune. Tot ceea ce aţi avut nevoie să învăţaţi, aţi învăţat la grădiniţă: faceţi lucrurile cu schimbul şi împărţiţi cu ceilalţi.

GERRY

Colegul meu, Richard Dance, l-a consiliat pe Gerry, care se afla într-o relaţie cu prietena sa, Patricia, de aproape opt ani. În tot acest răstimp, ei s-au despărţit şi s-au împăcat de câteva ori, iar de puţină vreme se logodiseră.

Sentimentul la care ajunsese Gerry era că, în sfârşit, găsise în Patricia persoana potrivită, însă simţea totodată că avea câteva probleme care ar fi trebuit rezolvate înainte de a face pasul căsătoriei; astfel că a apelat la consilierea filosofică.

Marea sa nemulţumire privitoare la Patricia – pe care o descria drept atrăgătoare, isteaţă, onestă şi încrezătoare în sine – era aceea că nu-i urma sfaturile.

De pildă, ea absolvise recent Dreptul şi îşi concentra toate eforturile în direcţia obţinerii unei anumite slujbe. Opinia lui era că rezumarea la un singur obiectiv reprezenta o greşeală şi dorea ca ea să-şi extindă căutările în direcţia unui număr mai mare de oferte de serviciu. În ceea ce priveşte

menţinerea relaţiei lor, senzaţia lui era că Patricia nu-i accepta criticismul nici în legătură cu acest aspect.

Pe măsură ce Gerry îşi schiţa, cu ajutorul consilierului său, problemele care-l preocupau, devenea limpede că temele de bază erau posedarea de opinii inflexibile, privirea realităţii în alb şi negru şi obţinerea controlului. De asemenea, el tindea să analizeze excesiv lucrurile, însă nu avea încredere în propriile decizii (având nevoie, de pildă, de o perioadă de probă de opt ani pentru a decide că Patricia era femeia potrivită pentru el).

Pe parcursul consilierii filosofice, Gerry a învăţat o tehnică meditativă provenită din tradiţia Hindu, în care obiectivul constă în reiterarea mentală a unui eveniment care a provocat sentimente puternice, însă fără implicarea emoţiilor, analizei sau judecăţilor. Vreme de câteva săptămâni, Gerry a practicat reiterarea – nu retrăirea – conflictelor cu logodnica sa, plasându-se pe poziţia unei a treia părţi, dezinteresată în privinţa comportamentului său şi al Patriciei. Curând, a observat că, de fiecare dată când apărea o nouă situaţie în care în mod normal el s-ar fi lansat în exprimarea propriei opinii, a ajuns să se surprindă în această ipostază şi să se abţină înainte de a vorbi. După care a fost în măsură să decidă, cu calm, să n-o critice pe Patricia, înţelegând că ea lua propriile decizii în ceea ce-o privea.

Odată ce noile înţelesuri pe care le dobândea îi schimbau modul în care interacţiona cu Patricia, Gerry primea de la consilerul său o nouă însărcinare: aceea de a vedea dacă experienţele lui exemplificau înţelepciunea lui Lao Zi şi a lui Heraclit privitoare la coincidenţa contrariilor. Heraclit scria: „Boala face starea de sănătate plăcută şi bună” , idee care ar fi putut la fel de bine proveni din condeiul lui Lao Zi: „Dificil şi lesne se definesc unul pe celălalt”.

Atât gânditorul antic grec, cât şi cel chinez au susţinut, în calitate de concept central, interconexiunea contrariilor, faptul că ele se bazau unul pe celălat spre a-şi completa existenţa reciprocă. Aceasta a aruncat o lumină cu totul nouă asupra susţinerii de opinii contrare. Pe măsură ce identifica exemplificări ale acestui fenomen în propria sa viaţă, Gerry a

ajuns să înţeleagă că unele dintre opiniile sale au fost importante pentru el, doar pentru că erau diferite de alte opinii – adesea aparţinând Patriciei! În mod similar, observa el, contrastul culorilor constituie unul dintre factorii care fac arta vizibilă. Însă opiniile aflate în conflict nu determină funcţionarea relaţiilor.

Această modalitate de reîncadrare a deosebirilor de opinii dintre el şi logodnica sa şi renunţarea la judecăţile categorice (şi la dorinţa de a le impune altora) a avut efecte imediate asupra relaţiei lui Gerry. În primul rând, el şi Patricia nu s-au mai contrazis atât de mult unul pe celălalt, iar când o făceau, aceasta forma o parte a unei discuţii de substanţă, care în ultimă instanţă întărea fundamentele relaţiei lor, nu un foc mistuitor, ameninţând să scape de sub control. Ei s-au simţit minunat făcând împreună planificarea nunţii şi au încercat bucuria certitudinii că angajamentul căsătoriei era lucrul cel mai bun pentru amândoi.

Gerry a luat o hotărâre înţeleaptă atunci când a căutat să rezolve problemele ce persistau, înainte de a se angaja definitiv într-o relaţie. Dispoziţiile pe care şi le-a format în cadrul consilierii îi vor fi utile, însă cea mai importantă dintre ele – dorinţa de a investi energie în scopul ajutării unei relaţii să funcţioneze dacă doreşti ca ea să dureze – i-a aparţinut lui însuşi încă de la început.

„Ei n-ar cunoaşte numele dreptăţii dacă n-ar exista opusul acesteia.”

HERACLIT

NORA ŞI TOM

Nora şi Tom aveau acel gen de relaţie care ar fi avut mai mare succes într-o altă epocă, în care foarte probabil ar fi împărtăşit aceeaşi opinie privitoare la caracteristicile unei legături. Însă după mulţi ani petrecuţi într-un cadru tradiţional – în care soţul câştigă pâinea, iar soţia se ocupă de gospodărie –, Nora şi Tom au ajuns să susţină puncte de vedere conflictuale privind aşteptările la care ar trebui să răspundă căsnicia lor.

Nora a renunţat la studiile universitare odată ce-a dat naştere fiului lor, Nicky. Acum, când Nicky ajunsese în clasa întâi, ea dorea să-şi completeze studiile şi să înceapă să lucreze cu normă întreagă. Până atunci îi făcuse plăcere să stea acasă pentru a-l creşte pe Nicky, însă nu-i convenea să fie complet dependentă faţă de soţul ei din punct de vedere financiar. Tom se opunea ideii ca Nora să lucreze în afara căminului; în fapt, el dorea ca ea să dea naştere mai multor copii şi să stea acasă cu ei. În calitate de contabil, el câştiga suficient, astfel că nu aveau nevoie de încă un venit spre a o scoate la capăt.

Nora se simţea dominată de către Tom şi-mi spunea că el părea să se simtă ameninţat de dorinţa ei de a-şi termina studiile şi de a găsi un serviciu cu normă întreagă. Mai mult, indiferent cât de mult muncea în gospodărie, Tom nu era niciodată mulţumit de rezultatele muncii ei. Şi, deşi îşi puteau permite, nu ar fi lăsat-o pe Nora să angajeze o menajeră, insistând ca ea să se ocupe de curăţenie. Conform analizei Norei, el dorea mai mult ca ea să se ocupe de curăţenie decât dorea să vadă casa curată. Ca tată, Tom nu se implica prea mult, în ciuda dorinţei sale de a avea mai mulţi copii. Atunci când Nora îl ruga să-l supravegheze pe Nicky la făcutul lecţiilor, pentru ca ea să poată învăţa în vederea reluării studiilor, el îl lăsa să se uite la televizor.

În ciuda lipsei de recunoştinţă din partea lui Tom, Nora dorea să menţină relaţia. Ei petrecuseră minunat în multe rânduri ca famile şi se bucuraseră de vacanţe frumoase. Iar pentru Nora, alternativa la păstrarea căsniciei – părinte unic, trăind împreună cu mama ei – era extrem de neplăcută. Preţul păstrării căsniciei părea mare, însă Nora socotea că, prin „servitutea maritală”, alegea răul cel mai mic. Ţelul său era acela de a rămâne împreună suficient timp spre a-şi îmbunătăţi situaţia financiară, astfel ca să poată rămâne – ori pleca – în condiţiile stabilite de ea.

„Ca prioritate secundă, noi trebuie... să alegem răul cel mai mic.”

ARISTOTEL

LUPTA PENTRU PUTERE

Nora şi Tom erau angajaţi în lupta clasică pentru putere. Sfatul lui Hobbes ar fi fost acela de a lucra în direcţia găsirii unui echilibru al puterii, însă Tom nu era dispus să facă nicio schimbare. De vreme ce alegerea Norei a fost aceea de a trăi cu Tom şi de a-l accepta ca partener dominant, sarcina ei va consta în adoptarea celei mai nimerite dispoziţii filosofice privitoare la situaţia ei, a modalităţii celei mai benefice de a o privi şi supune reflecţiei. La un nivel foarte elementar, aceasta s-ar putea traduce prin examinarea alternativei diminuării eforturilor muncii casnice, câtă vreme ele nu se bucurau de aprecierea lui Tom ori de sprijinul lui pe alte planuri. Pe parcursul studiilor şi eforturilor ei de a găsi o slujbă, Nora s-ar confrunta cu opoziţia soţului ei. Prin urmare, ea ar trebui să afle, prin acest teren minat, calea care s-o ajute să simtă cel mai mic stres, pericol sau nefericire cu putinţă.

În vederea atingerii acestui scop, am consiliat-o pe Nora în explorarea părţii pe care ea o reprezenta în cadrul relaţiei. Pentru a avea parcursul cel mai lin cu putinţă, ea trebuia să identifice prin ce l-a provocat pe Tom, indiferent dacă reacţia lui a fost sau nu justificată. Gândirea critică ne arată că poţi fi responsabil, din punct de vedere cauzal, pentru ceva, fără a fi responsabil din punct de vedere moral. Poţi provoca pe cineva fără să ştii şi fără a intenţiona să faci acest lucru. Înţelegerea cauzelor confruntărilor dintre ea şi Tom o putea ajuta să le reducă la minimum. Chiar dacă nu fusese cu necesitate vina ei, o cunoaştere mai detaliată a cauzelor şi efectelor le-ar putea minimiza ciclul. Odată ce înţelegea efectele actelor proprii, Nora putea decide dacă dorea să-l schimbe. După cum scria Leibniz, toate se întâmplă întrucât există un motiv pentru aceasta. Dacă doreşti să exerciţi un oarecare control asupra a ceea ce se întâmplă, trebuie să înţelegi motivul din spatele lui.

> *„Nu putem găsi niciun fapt adevărat ori existent în absenţa unei raţiuni suficiente în virtutea căreia acesta să fie astfel şi nu altminteri.”*

STĂPÂN ŞI SCLAV

Nora a extras, de asemenea, înţelesuri din teoria lui Hegel a relaţiei dintre stăpân şi sclav. După toate aparenţele exterioare, stăpânul este cel care îl oprimă pe sclav. Însă Hegel a înţeles că stăpânul era, de asemenea, dependent de sclav, nu doar din punct de vedere economic, ci şi emoţional. Această dinamică îi conferă sclavului o putere însemnată în cadrul relaţiei. Hegel priveşte puterea din două perspective: pentru ca o persoană să fie puternică, e nevoie ca altcineva să fie lipsit de putere. Dat fiind că a privit fiecare relaţie ca pe o variantă a relaţiei stăpân-sclav, filosoful german nu este socotit o sursă generală de inspiraţie, când vine vorba de interacţiunea umană. Însă desluşirea de către acesta a celor întâmplate în situaţia unui dezechilibru al puterilor este instructivă.

Stăpânii derivă sensul propriei valori din oprimarea altcuiva; singura modalitate de a-şi ţine la distanţă teama de a nu fi ei înşişi aserviţi, este aservirea altei persoane. Aceasta era explicaţia dată de Hegel ezitărilor stăpânilor de a-şi elibera sclavii. În cazul de faţă, securitatea lui Tom era legată de insecuritatea Norei; el era dependent de dependenţa ei. Nora putea fi capabilă să extragă tărie din simpla recunoaştere a propriei puteri în cadrul relaţiei. Însă avea nevoie să exercite această putere cu înţelepciune, căci aceasta corupe. Dacă răsturna situaţia, devenind stăpânul (de pildă, ameninţându-l pe Tom cu divorţul dacă nu-i acorda mai multă libertate), risca să devină deţinătoarea puterii precare a acestuia.

Dacă Tom ar fi optat pentru consilierea filosofică, ar fi avut, la rândul lui, ceva de învăţat de la Hegel. Toţi cei preocupaţi de teama de a nu fi răsturnaţi de la putere se află într-o situaţie instabilă. Prin împărţirea puterii, poţi extrage tărie dintr-o relaţie în loc să-ţi cheltuieşti toată energia pentru menţinerea dominaţiei. Fizicienii definesc puterea drept cantitatea de energie cheltuită într-o anumită perioadă de timp. Energia se manifestă în multe forme: nucleară, chimică,

biologică, emoţională, intelectuală şi multe altele. Dacă este bine întreţinută, o relaţie este şi ea un generator de putere – o sursă de energie curată, sigură şi abundentă.

DOAR TU ŞI EU

Filosoful şi teologul evreu Martin Buber împarte relaţiile în două tipuri: Eu-Tu şi Eu-El [obiect].

Cea dintâi reprezintă o legătură reciprocă, între egali, constituită din a da şi a primi, cealaltă este manipulativă, implicând posesia, ca aceea dintre o persoană şi un obiect. O relaţie sănătoasă necesită în cea mai mare parte interacţiuni Eu-Tu, însă noi facem adesea greşeala de a-i trata pe alţii ca pe lucruri, creând o dinamică Eu-El [obiect].

Aceasta este o altă modalitate de a institui un dezechilbru al puterilor care va duce la luptă.

Kant a acoperit o arie similară, atunci când ne-a îndemnat să-i tratăm pe alţii ca pe scopuri în sine, nu ca pe mijloace în vederea atingerii scopurilor noastre. În loc de a-i controla pe alţii, subsumându-i scopurilor noastre, ar trebui să-i apreciem în calitate de oameni având-şi propriile scopuri. Dacă doriţi să cunoaşteţi un lucru prin opusul său, gândiţi-vă la caracterul inuman al *Principelui* lui Machiavelli, pe care Bertrand Russell l-a numit „manual pentru gangsteri”. Tehnicile lui Machiavelli ilustrează perfect relaţia Eu-El [obiect] atunci când îţi arată cum să-i guvernezi pe oameni, inspirându-le teama de tine, cum să te îmbogăţeşti pe seama altora şi cum să te agăţi de puterea pe care o obţii. Dacă profesia pe care o vizezi este cea de dictator, îndrumările lipsite de scrupule ale lui Machiavelli ar putea lucra foarte bine în favoarea ta. Însă dacă interesele tale interpersonale se află mai curând în zona fericirii pe termen lung, Buber şi Kant îţi vor fi de mai mare ajutor. Amândoi ar fi de acord cu opinia lui Hobbes că un echilibru al puterilor reprezintă cheia unei relaţii paşnice de succes.

RĂZBOI CIVIL

Potrivit lui Hobbes, dacă am cunoaşte dinainte

repercusiunile cele mai grave pe care războiul le-ar avea asupra noastră, aceasta ar fi o descurajare eficientă. El făcea referire la războiul civil, care, spre deosebire de războiul între naţiuni, ar avea o mai mare capacitate de a răni, din cauza proximităţii. Gândiţi-vă la relaţiile constructive pe care Statele Unite le-a dezvoltat cu Germania şi Japonia, începând imediat după evenimentele teribile ale celui de-al Doilea Război Mondial. Comparaţi apoi aceasta cu reacţia emoţională foarte puternică pe care încă o puteţi afla, aproape pretutindeni în sudul Statelor Unite, dacă aduceţi vorba despre războiul civil american. Războiul dintre statele uniunii este încă purtat în cămine pe multe nivele, după aproape un veac şi jumătate, în vreme ce inamicii noştri străini de acum cincizeci de ani ne sunt în prezent prieteni. În mod similar, disputele de familie sunt mai încrâncenate şi mai îndelungate decât cele dintre vecini.

Se prea poate ca tu însuţi să-ţi fii cel mai mare duşman, însă inamicul imediat următor poate fi persoana cu care împărtăşeşti o relaţie intimă. Convieţuirea cu cineva îţi furnizează multă informaţie despre modurile în care poţi cauza nefericire acelei persoane. La rândul său, partenerul tău îţi cunoaşte cu exactitate punctele vulnerabile. Dacă oamenii ar cunoaşte dinainte distrugerile emoţionale, legale şi financiare provocate de divorţ, ar aduce justificare teoriei hobbesiene a descurajării, rămânând împreună. Răsturnarea dureroasă ce însoţeşte curmarea celor mai multe relaţii de iubire este probabil cel mai bun motiv pentru a face eforturi în direcţia menţinerii unei relaţii sănătoase şi fericite. Uneori, aceste eforturi eşuează ori sunt inutile, indiferent de sinceritatea şi de consistenţa lor, motiv pentru care vom discuta încheierea relaţiilor în capitolul următor.

Se prea poate ca Socrate să fi luat în considerare capacitatea celor mai apropiaţi nouă de a ne răni cel mai grav, precum şi de a ne iubi cel mai mult, atunci când a formulat etica sa simetrică: ai capacitatea de a săvârşi binele într-o anumită măsură, care este întotdeauna însoţită de capacitatea de a face rău în aceeaşi măsură. Cu cât au mai multă pasiune, cu atât pot oamenii să se atragă sau să se

respingă unul pe celălalt. Gândiţi-vă la Elizabeth Taylor şi la Richard Burton. Căsătoriţi de două ori şi divorţaţi de trei ori, ei au pendulat între extreme de atracţie şi repulsie. Atunci când călătoreau împreună, ei trebuiau să închirieze camere de hotel suplimentare – în care să nu stea nimeni – de jur-împrejurul celei pe care o ocupau, întrucât certurile lor se auzeau prin pereţi. Chiar atunci când au încercat, ei n-au reuşit să se desprindă din relaţia aceasta. E posibil să fi fost „făcuţi unul pentru celălalt”, însă atracţia lor reciprocă a venit odată cu repulsia şi îngemănată cu ea. Opusul iubirii pasionate nu este ura, ci indiferenţa. Chiar dacă eşti cu adevărat îndrăgostit (a) şi chiar dacă sentimentul este reciproc, nu-ţi este garantată fericirea. Dacă vrei să eviţi sfârşituri dureroase, va trebui să-ţi foloseşti cu înţelepciune puterea într-o relaţie şi să faci permanent efortul necesarei menţineri.

„Cât de mult mi-aş dori, Criton, ca aceia mulţi să fie capabili de cel mai mare rău; căci atunci ei vor fi, de asemenea, capabili de a face binele cel mai mare – şi ce lucru nemaipomenit ar fi acesta!”

SOCRATE

7. ÎNCHEIEREA UNEI RELAŢII

„Fii egoist în mod înţelept.”

DALAI LAMA

„Fii la fel de grijuliu cu sfârşitul precum eşti cu începutul şi nu vei da greş” .

LAO ZI

Dat fiind că oamenii sunt imperfecţi, nicio relaţie nu este perfectă. Aşa cum am văzut în capitolul anterior, hărnicia efortului de menţinere reprezintă cheia oricărei relaţii de durată. Ar trebui ca ravagiile de la sfârşitul unei căsătorii sau a oricărei relaţii statornice să reprezinte un stimulent în direcţia depunerii tuturor eforturilor spre a o face să funcţioneze înainte de a te da bătut. Cu toate acestea, în cazul multor relaţii, menţinerea este unilaterală, iar legăturile care se îndoaie, sfârşesc prin a se rupe. Una dintre sarcinile apartenenţei la o relaţie este aceea a definirii limitelor efortului de menţinere, iar filosofii au multe de spus odată ce ai atins o asemenea limită sau ai depăşit-o.

JANET

Când a venit la mine, Janet se afla în criză – pe plan personal, emoţional şi filosofic. În cuvintele ei, ea şi soţul ei, Bob, „parcurgeau, nefericiţi, spirala către divorţ”, adăugând că se străduia să hotărască dacă lucrul cel mai nimerit era să meargă acasă în seara respectivă ori să petreacă weekendul într-un hotel, cântărind ideea de a-l părăsi, în sfârşit, pentru totdeauna. Amândoi se bucurau de succes în profesiile lor şi conveniseră să nu aibă copii. Locuiau într-o casă frumoasă, aproape de plajă, iar veniturile lor luate împreună le

îngăduiau un nivel de viaţă foarte confortabil.

Bob, îmi spunea Janet, era extrem de greu de mulţumit. Însă ea fusese hotărâtă să-i ofere tot ceea ce dorea de la ea. S-a angajat să aibă grijă de căminul lor, în ciuda multelor ore petrecute la serviciu. De asemenea, s-a preocupat cu grijă maximă de menţinerea înfăţişării proprii, făcând gimnastică aproape zilnic şi alegând atent hainele elegante, care-i evidenţiau silueta zveltă. Făcuse compromisuri în dauna preferinţelor proprii ori de câte ori avuseseră un conflict, indiferent cât de mare sau de neînsemnat. Atunci când îşi dorise o vacanţă itinerantă în Italia, el alesese două săptămâni de plajă în Barbados, iar ea a făcut toate aranjamentele necesare pentru aceasta. Atunci când avusese ocazia unei promovări ce presupunea mutarea în alt oraş, ea a refuzat-o, întrucât Bob nu dorea să se mute. Dacă ea avea poftă de o mâncare japoneză la cină, iar el dorea una italiană, o alegeau pe cea din urmă.

Dar cu cât Janet ceda mai mult, cu atât mai critic devenea Bob în privinţa ei. Cu cât făcea mai mult pentru el, cu atât mai puţin apreciată se simţea şi vedea căsnicia lor ducându-se de râpă. El se plânsese că nu avea ce face în Barbados, o critica pentru lipsa de ambiţie în carieră, nu-i plăcea noua ei frizură, iar menajera pe care ea o angajase nu-i împăturea cămăşile cum se cuvine. Se părea că nimic din ceea ce făcea Janet nu era la locul lui.

Cu toate acestea, Janet rămânea nesigură în privinţa pasului ei următor. Să-l părăsească pe Bob? Aproape de finele povestirii, ea mi-a spus că prima ei căsnicie eşuase şi se temuse că nu se străduise suficient de mult spre a salva acea relaţie. Şi deşi ajunsese să înţeleagă ulterior rolul pe care relaţia sa cu tatăl ei îl jucase în cadrul aceleia cu primul soţ, încă nu ştia ce să facă în privinţa lui Bob. Ultimul psihiatru pe care îl consultase îi prescrisese un antidepresiv, însă de vreme ce acesta nu-i schimbase starea de spirit, nu a reînnoit tratamentul după ce-a încheiat prima serie.

Împreună cu Bob, ea trecuse chiar şi printr-o scurtă consiliere maritală. Terapeutul le sugerase câteva tehnici noi de comunicare şi negociere, însă Bob a respins ideea imediat

ce au părăsit cabinetul de consultaţie. Janet nu considera că aveau probleme în a comunica cu claritate unul cu celălalt, însă era dispusă să încerce aproape orice. Oricum, după primele câteva şedinţe, Bob nu mai dorise să continue, spunând că fuseseră doar o risipă de timp şi bani.

Janet avea impresia că abordările psihologice tradiţionale nu i-au fost de ajutor nici în perspectiva divorţului, nici în ameliorarea situaţiei ei curente. Astfel că, auzindu-mă vorbind la radio despre consilierea filosofică, m-a sunat imediat din maşină pentru a solicita o consultaţie. Prima noastră conversaţie a avut loc în după-amiaza aceleiaşi zile – ziua în care se decidea să-l părăsească sau nu pe Bob. Îi era limpede că se afla într-o situaţie de criză, din care însă nu întrevedea nicio ieşire.

Înainte de a accepta să lucrez cu oamenii, îi evaluez spre a vedea dacă sunt buni candidaţi pentru terapia mea. Cazul lui Janet a fost unul în care consilierea filosofică era cât se poate de nimerită. Ea era supărată, însă nu-şi pierduse controlul. Încă funcţiona bine la serviciu, dormea bine noaptea şi ducea la bun sfârşit, la nivelul ei obişnuit, numeroasele lucruri pe care le avea de făcut. Oamenii care trec prin tulburări sau disfuncţionalităţi severe în cadrul rutinei vieţii lor ar putea avea nevoie să consulte un medic sau un psihiatru şi ar putea fi ajutaţi temporar de medicaţie înainte de a consulta un consilier filosofic.

EGOISMUL CA VIRTUTE

Cele dintâi lucruri pe care le-am discutat cu Janet au fost ideile lui Ayn Rand privitoare la virtuţile interesului de sine. Chiar dacă nu citise *The Fountainhead* sau *Atlas Shrugged*, ea a fost de acord că altruismul pe care îl practica ajunsese să acţioneze în propriul ei detriment. Deşi se mândrea cu natura ei altruistă, s-a simţit în rezonanţă cu ideea lui Rand că nu-i poţi ajuta cu adevărat pe alţii dacă nu eşti tu însuţi în siguranţă. Dacă Janet ajungea la convingerea că dăruise totul căsniciei, dar că Bob n-a răspuns şi nu va răspunde pozitiv eforturilor ei, Rand ar spune că avea obligaţia să se protejeze prin părăsirea relaţiei. Atunci când o investiţie emoţională nu

aduce rezultate – necesitând, în schimb, contribuţii sporite continuu –, Rand ar pleda pentru diminuarea pierderilor câtă vreme a mai rămas ceva de reinvestit în altă parte.

„Jur – pe propria-mi viaţă şi pe dragostea mea faţă de aceasta – că nici nu voi trăi vreodată de dragul altcuiva, nici nu-i voi cere altcuiva să trăiască de dragul meu.”

AYN RAND

Rand este în mod obişnuit asociată libertarianismului şi este cunoscută pentru valoarea pe care o atribuie raţionalităţii şi intelectului. Însă nu este singura care afirmă valoarea şi moralitatea interesului de sine.

După cum spune Dalai Lama: „fii egoist în chip înţelept”. Tradiţia Mahayana a budismului susţine că fiecare om ar trebui să atingă iluminarea şi că, odată ajuns acolo, ar trebui să se întoarcă şi să-i ajute şi pe alţii să atingă acelaşi ţel. Însă înainte de a-i ajuta pe alţii să dobândească claritatea necesară, tu însuţi trebuie să te afli într-o poziţie de claritate. Atunci când provine din interes de sine luminat, egoismul este o forţă constructivă. Atunci când se naşte din vanitate, egotism sau narcisism, este distructiv.

Aceste gânduri au avut, de asemenea, ecou în sufletul lui Janet. Ca om de afaceri, ea cunoştea bine valoarea logicii şi a judecăţii directe – dar şi forţa intuiţiei. Şi-a dat seama că putea răspunde problemelor căsniciei ei atât în mod intelectual, cât şi intuitiv, fiind posibil să ajungă la aceeaşi concluzie prin fiecare metodă. În vreme ce eu nu încerc să-mi impun punctele de vedere clienţilor mei, cade în sarcina mea să devin apărătorul intereselor lor de sine. În cazul lui Janet, aceasta a fost o componentă absentă din experienţele sale terapeutice anterioare. Ea nu dorea să i se spună ce are de făcut, dar dorea îndrumare în întreprinderea de acţiuni specifice – nu o tabula rasa ori un zid de răspunsuri de genul: „Interesant… continuă”.

În calitate de apărător al intereselor ei de sine, i-am recomandat un travaliu filosofic suplimentar, vizând rezolvarea problemelor cu tatăl său şi a celor din prima căsătorie. Impresia mea a fost că ea ar fi riscat să urmeze

acelaşi model într-o relaţie viitoare dacă nu se debarasa de bagajul psihologic pe care îl purta. Atunci când duci o viaţă examinată (sau când lucrezi cu un consilier filosofic), e necesar să te concentrezi atât asupra lucrurilor absente, cât şi asupra celor prezente în cadrul ei. În cazul lui Janet, aceasta însemna a înţelege că îi lipsea rezoluţia interpersonală în anumite sectoare ale vieţii personale şi că avea nevoie să lase în urmă relaţiile nefructuoase, aducându-le la încheiere în mintea ei. Astfel, ea se elibera în vederea autodescoperirii, iar această persoană autentică se putea afirma pe sine într-o relaţie fructuoasă viitoare. În căutarea împlinirii, avea nevoie de punerea în act a unui prezent de succes, în loc de reconstituirea unui trecut lipsit de succes.

Asemenea multora dintre clienţii mei, cunoaşterea faptului că raţionamentele ei îi caracterizau şi pe alţii i-a dat încredere lui Janet. Ea ajunsese treptat la disconfort, în urma aportului substanţial adus căsniciei sale, al cărui răsplată, cu excepţia criticii şi nefericirii, se diminuase continuu. Chiar dacă nu ştia încă sigur dacă ajunsese la limită, era de acord că, la un anumit moment se ajunge la o linie care separă egoismul construcţiv de altruismul destructiv – şi era încântată că unii dintre marii gânditori ai vremii noastre ajunseseră la concluzii similare.

Nu am consiliat-o pe Janet decât în acea unică şedinţă. Chiar dacă un asemenea lucru nu este ieşit din comun, de regulă consilierii filosofici îşi văd clienţii pe parcursul a cel puţin câtorva şedinţe. Cei mai mulţi dintre clienţii mei participă la terapie de scurtă durată — nedepăşind de obicei trei sau şase luni. Unii oameni, precum Janet, au nevoie de ajutor pentru a depăşi o criză specifică, necesitând totodată tratarea unor probleme cu persistenţă îndelungată.

PROCESUL PEACE

Cazul lui Janet poate fi structurat în termenii procesului PEACE după cum urmează:

Unu, problema: Confruntată cu o căsnicie care eşua, Janet trebuia să hotărască fie să meargă acasă în seara respectivă şi să încerce să facă totul potrivit aşteptărilor soţului ei

extrem de pretenţios, fie să se cazeze la un hotel pe perioada weekendului pentru a reflecta în singurătate.

Doi, emoţiile: Reflectând la varianta mersului acasă, Janet a resimţit frustrare, disperare şi mânie. Ea ştia că nu-l putea mulţumi cu adevărat pe Bob, chiar dacă se străduia din răsputeri şi îi era greu să-şi reconcilieze succesul profesional cu eşecul în căsnicie. În acelaşi timp, resimţea teamă şi lipsă de speranţă la gândul cazării la hotel. Aceasta ar putea da semnalul începutului sfârşitului celei de-a doua căsnicii a ei; cea dintâi eşuase din motive similare, iar ea nu dorea să poarte stigmatul incapacităţii de a menţine o relaţie.

Trei, analiza: Pe parcursul conversaţiei noastre, Janet mi-a explicat faptul că ambii ei părinţi au subevaluat-o; din partea tatălui ei, mai ales, nu se bucurase niciodată de prea multă aprobare sau apreciere. Drept urmare, a ajuns la sentimentul că nu-i merita dragostea şi a presupus că lipsa lui de iubire se datorase unei deficienţe supărătoare a ei. Colegul meu, Pierre Grimes, numeşte acest gen de falsă convingere despre sine a unei persoane „pathologos”: ea invadează şi blochează capacitatea persoanei de a avea succese, împlinind, în schimb, aşteptările eşecului. Pathologosul lui Janet, „Nu merit dragostea tatălui meu” , se traducea în căsniciile viitoare prin „Nu merit dragostea soţului meu” . Pathologosul ei făcea în aşa fel, încât ea să se mărite exact cu tipul nepotrivit de bărbat şi să se acuze pe sine atunci când căsnicia eşua. Janet căzuse în cursa pe care ea însăşi o construise. Ambele alternative ale dilemei sale – fie reîntoarcerea acasă, fie cazarea la hotel – ofereau potenţial de creştere a pathologosului: în oricare din variante, ea nu s-ar fi bucurat de dragostea soţului ei, putând să se declare, drept urmare, nedemnă de ea.

Rolul lui Socrate, aşa cum îl înfăţişează Platon în dialogul *Theaitetos*, este acela de moaşă filosofică. Cu toţii suntem însărcinaţi cu idei şi avem nevoie de o moaşă spre a le aduce la lumina zilei. Însă moaşa filosofică ne ajută şi să distingem între ideile pe care noi le-am conceput şi cele care – asemenea pathologosului – sunt de fapt impostori nocivi deghizaţi sub formă de idei.

„Însă cel mai mare merit al artei mele este acela că poate testa în orice chip dacă mintea... produce o simplă imagine, o impostură sau o odraslă reală şi autentică.”

PLATON

Patru, contemplaţia: Una este recunoaşterea faptului că eşti purtătorul unei convingeri destructive despre tine însuţi, şi alta este înlocuirea ei cu o convingere autentică şi constructivă. De regulă, nu răstorni convingeri adânc înrădăcinate prin simpla lor reconceptualizare. Un pathologos este fortificat de către experienţă. Singura modalitate de a-l răsturna este acumularea unei experienţe de o calitate diferită – călăuzită de convingeri constructive privitoare la tine însuţi – şi înlocuirea, cărămidă cu cărămidă, a edificiului autodistrugerii cu unul al autoafirmării. Acest lucru se realizează zi de zi, oră de oră, chiar minut de minut. Pathologosul lui Janet trebuia înlocuit cu o credinţă de genul „am meritat dragostea tatălui meu, dar el a fost incapabil să mă iubească din pricina propriilor lui probleme”, ceea ce-ar conduce la credinţa: „Merit dragostea unui soţ şi, prin urmare, trebuie să găsesc un soţ care să mă poată iubi.”

Exersând această idee, Janet ar fi capabilă să atragă un soţ care s-o iubească. Însă primul pas e întotdeauna cel mai dificil şi necesită curaj. Pathologosul poartă masca unui prieten vechi şi renunţarea la el poate da impresia abandonării. De fapt, el este cel mai mare duşman şi trebuie abandonat dacă vrei să trăieşti o viaţă împlinită.

Cinci, echilibrul: Acum Janet a înţeles nu doar că imboldul de a se caza la un hotel era unul al autoconservării, dar şi că individualitatea ei era demnă de autoconservare. Prin petrecerea unui interval de timp de una singură, în absenţa atât a cuiva care să-i amplifice eul, cât şi a cuiva care să-l diminueze, ea se putea bucura de echilibrul plăcutei solitudini necesare procesului de recunoaştere a propriei valori – şi, în ultimă instanţă, al atragerii altora care, de asemenea, vor recunoaşte această valoare.

La sfârşitul şedinţei noastre, Janet mi-a spus că i-am furnizat o mulţime de subiecte de gândire şi că dobândise încredere în capacitatea ei de a lua decizia potrivită. Am

înţeles că, în cel mai rău caz, devenise posibil ca ea să stopeze „spirala drumului nefericit către divorţ”. Era chiar posibil ca să pornească pe spirala drumului fericit către acesta! Desigur, o căsnicie de durată reprezintă de regulă soluţia cea mai bună pentru toţi cei în cauză, însă uneori e mai bine să divorţezi din motive întemeiate decât să stai căsătorit din motive nesănătoase. Dacă începi să te descoperi filosofic pe tine însuţi, viaţa ta s-ar putea, drept rezultat, schimba. Uneori, acea schimbare poate cauza mult disconfort, şi ai nevoie de curaj şi hotărâre spre a o parcurge până la capăt. Însă o atare maturizare filosofică conduce totodată către autosuficienţă filosofică, fapt care îţi permite să fii autentic şi sincer cu tine însuţi. Acesta fusese lucrul dorit de Janet şi cred că îl va realiza.

Povestea lui Janet contrastează în mod interesant cu cea a Norei, femeia care dorea să-şi termine studiile în ciuda obiecţiilor soţului ei, prezentată în capitolul al şaselea. Ambele femei se confruntau cu bărbaţi critici şi pretenţioşi care rămâneau nemulţumiţi, indiferent de eforturile depuse de ele. Însă rezultantele diferite din cele două cazuri ilustrează diversitatea modurilor în care soluţiile filosofice se aplică unor probleme similare, în funcţie de persoanele implicate. Fiecare dintre noi îşi are perspectiva sa filosofică unică, nu există două persoane care să reacţioneze identic din motive identice, chiar dacă circumstanţele lor sunt similare.

LARRY

Larry se confrunta şi el cu posibila încheiere a unei relaţii. Era însurat cu Carol, de aproape douăzeci şi cinci de ani, cu care avea doi copii aflaţi la prima tinereţe. În tot acest răstimp, i-a fost credincios soţiei sale, şi amândoi se mândreau cu parteneriatul pe care îl formaseră în vederea creşterii şi bunăstării copiilor lor. Amândoi aveau cariere înfloritoare, chiar dacă soţia lui lucrase mulţi ani la domiciliu, pentru a petrece mai mult timp cu copiii. Larry o respecta, însă, după plecarea copiilor, descopereau că nu le mai rămăseseră prea multe lucruri în comun.

În mod semnificativ, atunci când Larry a încercat să aibă o discuţie serioasă cu Carol despre temeinicia legăturii lor, ea i-a răspuns că nu dorea să-l mai audă bătătorind acest subiect şi i-a sugerat să plătească pe cineva ca să-l asculte. O parte a raţiunii de a face parte dintr-o relaţie de iubire este participarea la un dialog continuu, iar răspunsul lui Carol demonstra că acest element-cheie al relaţiei lor încetase să mai funcţioneze. Acasă nu e doar locul pe care îl iubeşti şi unde tragi, ci şi locul în care lucrurile pe care le ai de spus îi interesează pe ceilalţi şi unde persoana ta interesează în calitate de fiinţă umană – nu în vederea atingerii unor obiective ulterioare – preţuită pentru ceea ce reprezintă în sine.

Larry nu consultase niciodată psihiatri sau psihologi şi respingea până şi ideea unei terapii extinse. A venit la mine la sugestia soţiei lui, căutând doar pe cineva căruia să-i vorbească, câtă vreme chibzuia dacă s-o părăsească sau nu. Categoric, nu dorea să discute despre propriile sentimente – şi cu atât mai puţin despre copilăria sau modelele lui de comportament. Asemenea celor mai mulţi dintre clienţii mei, el căuta pe cineva în măsură să-l ajute să-şi articuleze viziunea asupra lumii (altfel spus, filosofia personală) şi să-şi examineze opţiunile pentru a se asigura că acţiunile pe care le întreprindea erau în consonanţă cu credinţele şi valorile sale. Sarcina acesta nu este întotdeauna atât de simplă pe cât pare.

Atât Larry, cât şi Carol erau oameni cu principii şi loiali şi considerau că se conduceau după rigorile unui cadru etic serios. Nu erau religioşi, însă îşi formulaseră propriile precepte morale şi le urmau. Însă acum, de vreme ce intenţia de încheiere a relaţiei (prin divorţ) nu era în mod necesar în acord cu principiile sale (potrivit cărora căsătoria era un angajament pe viaţă), Larry îşi punea întrebarea dacă nu venise vremea să schimbe regulile pe care le socotise absolute. Atunci când urmarea orbească a unei reguli începe să cauzeze prejudicii, e probabil timpul să o schimbi.

Angajamentele căsătoriei sunt asumate de regulă „până când moartea ne va despărţi” – cu alte cuvinte, pe viaţă. Dar

să presupunem că, la puţin timp după încheierea lunii de miere, descoperi că te-ai căsătorit cu o persoană sadică sau psihopată, care te-a indus cu abilitate în eroare şi, foarte probabil, îţi va face rău sau îţi va distruge viaţa. În această situaţie primejdioasă, menţinerea angajamentelor căsătoriei îţi vor pricinui mai mult rău decât încălcarea lor. Să considerăm acum cazul mai banal al unei dispute cu un frate, soră sau cu un prieten, în urma căreia îi juri că „nu-i vei mai vorbi câtă vreme vei trăi” .

După scurtă vreme, persoana respectivă îţi va lipsi foarte mult, după cum şi tu îi vei lipsi. Păstrarea jurământului de a nu-i vorbi ţi-ar cauza foarte probabil mai multă suferinţă decât încălcarea lui, astfel că vei pune mâna pe telefon spre a restabili legătura.

Cazul lui Larry se plasează undeva între aceste două extreme. Doi oameni pot împărtăşi o căsnicie minunată vreme îndelungată, perioadă în care continuă să se dezvolte ca persoane şi în care intenţionează să-şi menţină angajamentele. În ciuda acestora, e posibil să vină o zi în care personalităţile amândurora s-au dezvoltat dincolo de limitele căsătoriei lor, caz în care menţinerea lui le-ar face mai mare rău decât dizolvarea lui. Dacă doar unul dintre soţi se simte într-o asemenea situaţie, pe amândoi îi aşteaptă multe dificultăţi. Însă dacă ambii au acest sentiment, fapt nu foarte des întâlnit, ei îşi pot păstra în fapt iubirea prin abandonarea căsătoriei. Acesta este lucrul pe care, în opinia mea, Larry şi soţia sau au izbutit să-l realizeze.

DATORIA

Kant a considerat că datoria morală trebuie exercitată pentru ea însăşi şi că moralitatea provine din raţiune. În mod similar, Larry era un moralist, astfel că abordarea lui Kant se potrivea cu a sa. Filosoful german a scris despre câteva „datorii perfecte” pe care le au oamenii, iar lista de lucruri care nu trebuie săvârşite (de pildă, a minţi ori a ucide) sună mai mult sau mai puţin precum cele Zece Porunci. De asemenea, el se referă la „datoriile imperfecte” pe care le avem, printre care se numără aceea de a ne perfecţiona pe

noi înşine. Spre deosebire de datoriile perfecte, care sunt universale, cele imperfecte sunt situaţionale. Aplicată cazului lui Larry, implicaţia teoriei este că, deşi căsătoria (o obligaţie mutuală) reprezintă un angajament serios care nu trebuie violat, în caz că semnificaţia mutuală a obligaţiei a încetat, rămânerea în cadrul matrimonial nu va fi nici în avantajul lui Larry, nici în cel al soţiei lui – violând, prin urmare, „datoria imperfectă" a amândurora de a se autoperfecţiona.

„Asigurarea fericirii cuiva reprezintă o datorie a acelei persoane, cel puţin indirect; căci nemulţumirea faţă de propria condiţie, sub presiunea a numeroase anxietăţi şi a dorinţelor nesatisfăcute, poate lesne deveni o mare tentaţie în direcţia încălcării datoriei."

IMMANUEL KANT

Teoria datoriilor *prima facie* a lui William Ross Tar conduce pe Larry la concluzii similare. Potrivit lui Ross, cu toţii avem o listă de angajamente care „la prima vedere" (*prima facie*) sunt la fel de obligatorii; însă, în practică, ele vor intra în conflict. El susţine că situaţii diferite reclamă priorităţi diferite şi că fiecare caz trebuie apreciat în funcţie de propriile merite. Astfel, câtă vreme copiii lui erau mici, angajamentul principal al lui Larry a fost foarte probabil cel faţă de ei şi este posibil ca el să fi menţinut căsătoria spre a le oferi suport emoţional. Însă acum, odată cu schimbarea situaţiei (copiii au crescut), obligaţia lui principală ar putea fi aceea a furnizării de suport propriei dezvoltări emoţionale, efectuată prin abandonarea căsătoriei.

„Atunci când mă aflu, după cum probabil sunt de fiecare dată, într-o situaţie în care mai multe astfel de datorii prima facie sunt întipărite în mine, trebuie să examinez situaţia cât mai deplin cu putinţă până când ajung, cântărind, la opinia (nu e niciodată mai mult decât atât) că, în împrejurările date, una dintre datorii este întipărită mai adânc decât celelalte..."

WILLIAM ROSS

SCHIMBAREA

Dacă Larry ar fi fost un gen mai intuitiv, aş fi putut discuta cu el *Tao Te Ching*. Ca şi *I Ching*, acest text chinezesc antic pleacă de la premisa că totul se schimbă şi că, pentru a înţelege schimbarea trebuie să înţelegi natura legilor – Calea – ce guvernează acea schimbare. Un alt principiu aflat la baza lui *I Ching* este acela că întotdeauna există o modalitate mai bună şi una mai rea de a face un lucru sau altul. La modul ideal, alegerea cea mai bună te va plasa dincolo de reproş. Reproşul reprezintă un concept crucial în filosofia chineză, jucând un rol similar cu cel al vinei din cadrul psihologiei şi al păcatului din cel al teologiei. Dacă acţionezi ireproşabil, nu-ţi vei face duşmani şi nu vei irosi timp reconciliindu-te cu tine însuţi.

Dacă ar fi căutat îndrumare prin intermediul lui *Tao Te Ching*, e posibil ca Larry să fi ajuns la concluzia că el şi soţia sa puteau consimţi să se despartă, schimbând angajamentul pe care-l menţinuseră faţă de căsnicia lor, însă rămânând dincolo de reproş. Forţele care menţinuseră căsnicia, în primul rând responsabilităţile părinteşti conjugate şi obligaţiile reciproce împărtăşite, s-au schimbat. Atâta vreme cât responsabilităţile superioare ale creşterii copiilor i-au legat, ei au tolerat aspectele mai puţin satisfăcătoare ale relaţiei lor. Înţelegerea mecanismelor acestor schimbări contribuie la descoperiea intrării pe o cale mai bună.

„Atunci când lucrurile ating culmea vigorii lor, ele îşi încep declinul. Aceasta este împotriva lui Tao. Toate cele ce sunt împotriva lui Tao îşi vor atinge curând sfârşitul.”

LAO ZI

Am înţeles că Larry era prea versat în abordări strict logice pentru a se simţi în rezonanţă cu Tao. Însă, fie că i-a acordat atenţie lui Kant, fie lui Lao Zi, el ar fi atins, foarte probabil, aceeaşi concluzie. În concordanţă cu puternicul său simţ al datoriei, Larry a avut sentimentul unei obligaţii faţă de soţia şi căsnicia sa. Însă odată ce copiii au crescut, el a decis să-şi lase în urmă căsnicia stagnantă spre a-şi urmări dezvoltarea

personală. Eticile lui Kant şi Ross justificau această alegere. Larry s-a simţit relaxat în faţa acestei decizii, odată ce a înţeles cu claritate că acţiunea sa era consistentă cu principiile sale.

CARMEN

Carmen n-a avut niciodată posibilitatea de a alege să-şi păstreze căsnicia. După douăzeci şi cinci de ani petrecuţi împreună cu ea, timp în care au crescut patru copii, soţul ei a părăsit-o pentru altă femeie. Carmen a căutat sprijin la un grup de consiliere filosofică, dirijat de una dintre colegele mele, Vaughana Feary. Sub auspiciile temei ajutorării clientului în „eliminarea intolerabilului, reducerea durerii, satisfacerea nevoii, actualizarea visului" (expresie a filosofului Nel Noddings), Feary divide munca filosofică în patru etape, prima presupunând relatarea de către client, în cuvinte proprii, a propriei povestiri, în vreme ce consilierul decide dacă alte forme de asistenţă sunt necesare.

În cadrul acestei etape, Carmen a povestit următoarele:

După plecarea soţului, a descoperit că el avusese o legătură extraconjugală de durată. Nu cu mult înainte, ea luase decizia dureroasă de a-şi plasa fiul handicapat într-un cămin-colectivitate. Aceste două schimbări zguduitoare i-au dat sentimentul că eşuase ca soţie şi ca mamă, cele două chemări cărora îşi dedicase viaţa. Vreme de o săptămână, a plâns, neducându-se nici măcar la biserică. N-a consultat un avocat, deşi soţul ei o făcuse, dar îndrăznea să presupună că acesta îi va asigura cele necesare întreţinerii.

Înainte de a intra în grup, Carmen a consultat un psihiatru, care a diagnosticat o depresie de natură chimică şi i-a prescris Prozac. La îndemnul consilierului său filosofic, ea a început să se consulte cu un avocat. În acel moment era pregătită pentru etapa a doua, cea a definirii credinţelor ei fundamentale privitoare la viaţa de calitate, feminitate şi virtutea feminină. Potrivit filosofiei personale a lui Carmen, femeile de calitate sacrifică totul pentru familiile lor.

Odată ce medicamentul Prozac i-a atenuat şocul depresiei, şi inspirată de primul obiectiv la care lucra împreună cu

avocatul – estimarea valorii economice a muncit ei ca îngrijitoare de copii, dădacă, bucătăreasă şi menajeră (casnică, altfel spus) de-a lungul ultimilor douăzeci şi cinci de ani –, Carmen a trecut cu uşurinţă în etapa a treia a lui Feary, care presupunea examinarea contradicţiilor şi credinţelor iraţionale din cadrul filosofiei ei de bază. Carmen a ajuns să înţeleagă că munca de îngrijire – căreia i se dedicase în totalitate – fusese subevaluată de către soţul ei. Cu un umor amar, ea conchidea că încrederea în intenţia soţului ei de a nu o lăsa într-o situaţie economică dificilă nu era una logică, în special în lumina revelării îndelungatei perioade în care acesta o înşelase. Ea a hotărât să lupte pentru drepturile ei în cadrul divorţului, de vreme ce sfârşitul relaţiei părea inevitabil. De asemenea, a înţeles că, deşi sacrificiul de sine reprezintă într-adevăr o virtute, doar acesta n-a fost suficient pentru a-i asigura o viaţă bună. Totodată, ea pornea pe drumul descoperirii celorlalte componene ale acesteia.

Cea de-a patra etapă a lui Feary constă în exprimarea filosofiei de-acum rafinate a clientului. Carmen aşeza acum autonomia alături de sacrificiul de sine, ca virtute necesară. În sprijinul acestei decizii venea autosuficienţa înfloritoare pe care fiul ei o dobândise în căminul-colectivitate, lucru imposibil de realizat acasă.

De asemenea, ea ajungea să înţeleagă faptul că fiecare om îşi are propriile idei despre viaţa de calitate, dragoste şi fericire. Drept urmare, ea a acceptat faptul că, deşi considera abandonarea căsniciei de către soţul ei greşită din punct de vedere moral, acesta putea crede sincer în dreptul lui de a-şi căuta fericirea într-o altă relaţie. Dobândirea acestui înţeles i-a permis să reia legăturile cu ceilalţi copii – cu care se simţise incapabilă să vorbească după plecarea soţului – şi să reziste tentaţiei de a le cere să se situeze de partea unuia sau a altuia dintre părinţii lor. Însă, în primul rând, admiterea validităţii unei multitudini de perspective i-a permis lui Carmen să-şi schimbe părerea potrivit căreia viaţa ei era un eşec.

„Principiul necesită libertate a gusturilor şi întreprinderilor, a trasării cadrului vieţii noastre în funcţie

de caracterul nostru, a acţiunii potrivit dorinţelor noastre, supuşi consecinţelor care ar putea decurge din acestea, fără oprelişti din partea semenilor noştri, câtă vreme nu le aducem vătămare, chiar dacă aceştia ne-ar putea socoti comportamentul nerod, pervers sau greşit.”

JOHN STUART MILL

Astfel înarmată, Carmen şi-a asigurat un aranjament favorabil, privitor la proprietate şi pensie alimentară, care reflecta valoarea monetară a muncii sale casnice. Deşi avea o diplomă în finanţe, ea şi-a exercitat autonomia prin alegerea unui post într-o companie de asigurări de sănătate, care-i permitea să folosească ceea ce învăţase în perioada îngrijirii fiului său handicapat în direcţia ajutorării unor familii aflate în situaţii similare. Ea continua să situeze printre credinţele ei fundamentale virtuţile feminine ale empatiei, creşterii copiilor şi îngrijirii altora, însă acum dobândise o perspectivă mai largă asupra modului lor de aplicare, care să excludă uitarea sau neglijarea de sine pe parcursul acestui proces. Ea simţise, justificat, dezamăgire şi mânie faţă de curmarea căsătoriei, pe care o considera sacră. Totodată, a ajuns să înţeleagă că, deşi încheierea relaţiei n-a fost alegerea ei, direcţia pe care urma s-o ia restul vieţii sale era alegerea ei. A refuzat să se lase copleşită de emoţiile stârnite de o situaţie pe care n-o putea schimba, concentrându-se în schimb asupra momentului prezent şi a modului de a-l folosi la maximum.

JOAN

Joan a consultat-o pe colega mea, Harriet Chamberlain, spunându-i că, practic, căsnicia i se terminase, dar că se simţea prizoniera acesteia, întrucât era financiar dependentă de soţul ei. Era gata să-şi reia serviciul, adăugase ea – lăsase o carieră de succes de câţiva ani pentru a sta acasă cu copiii –, creând astfel perspectiva unei ieşiri realiste din relaţia matrimonială.

Dar pe măsură ce lucra cu consilierul ei la schiţarea opţiunilor (revenirea la serviciu – cu normă întreagă sau redusă – întoarcerea la şcoală, pregătirea într-un domeniu

diferit faţă de cel în care lucrase înainte), Joan le-a eliminat una câte una. Nu avea încrederea de sine necesară ocupării unui post; nu avea timp să meargă la cursuri; se temea că menajera ei o să demisioneze; credea că nu avea experienţă de lucru recentă, pe care s-o menţioneze în curriculum vitae şi că nu va găsi niciodată slujba pe care şi-o dorea. Nu-i de mirare că se simţea prizonieră! Ea găsea motive pentru care fiecare direcţie părea imposibilă, indiferent de conţinutul acesteia. Consilierul ei filosofic i-a sugerat că era într-adevăr prizonieră în interiorul căsniciei – însă nu din cauza soţului sau a dependenţei economice. Ea însăşi era autoarea propriului prizonierat.

„A te elibera de credinţa că nu există libertate înseamnă să fii cu adevărat liber.”

MARTIN BUBER

Consilierul lui Joan a recurs la existenţialism în cazul ei, întrucât pune accent pe recunoaşterea şi actualizarea libertăţii personale a individului şi pe responsabilitatea acestuia pentru crearea unei vieţi împlinite şi cu sens. Potrivit lui Jean-Paul Sartre, confruntarea cu propria ta libertate existenţială poate produce anxietate, iar punerea ei în practică necesită cunoaşterea obstacolelor întâlnite în cale – la care se adaugă înţelegerea faptului că tu însuţi le-ai aşezat acolo. Restricţiile pe care noi înşine le plasăm în calea libertăţii noastre sunt numite de către Sartre „credinţă negativă”.

„Omul nu poate avea voinţa a nimic până când n-a înţeles că trebuie să nu se bazeze pe nimeni în afară de el însuşi; că este singur, abandonat pe pământ, în mijlocul infinitelor sale responsabilităţi, lipsit de ajutor, fără altă ţintă în afara celei pe care şi-o fixează singur, fără alt destin în afara celui pe care şi-l făureşte singur pe pământul acesta.”

JEAN-PAUL SARTRE

Joan ar fi putut reprezenta o exemplificare perfectă a credinţei negative. Însă odată ce privirea i-a fost îndreptată

către propriul aport, înşelător, la situaţia dificilă în care se afla, a găsit cu repeziciune curajul de a-şi accepta responsabilitatea şi libertatea. Prin intermediul gândirii critice, a început să demoleze zidurile pe care le construise spre a persista într-o viaţă care n-o făcea fericită. Pe măsură ce demolarea avansa, ea înţelegea că, intenţionând să revină la serviciu, pentru ca mai apoi să respingă toate căile de punere în aplicare a planului său, a dus-o la convingerea că rămânerea în căsnicie era mai curând un rău necesar decât o alegere. La rândul său, acest lucru i-a permis să-şi nege responsabilitatea în perpetuarea nefericirii.

În cele din urmă, Joan a recunoscut că, de fapt, nu dorea să se întoarcă la serviciu şi că, în această perspectivă, dorea să-şi păstreze căsnicia. Odată ce a înţeles că rămânerea în căsnicie reprezenta propria ei alegere, a dobândit un sentiment reînnoit al controlului asupra propriei vieţi. Aceasta i-a permis să realizeze că încrederea şi stima ei de sine – de a căror lipsă i se plânsese consilierului ei – nu-i fuseseră răpite. Ea fusese cea care le abandonase şi, prin urmare, le putea recupera.

Joan a început să participe mai activ în cadrul relaţiei, acceptând atât responsabilităţi, cât şi obligaţii faţă de aceasta. Luând pe umeri propria parte a relaţiei, a îndepărtat o parte din sarcina pe care o atribuise soţului şi resimţea mult mai multe beneficii de pe urma ei. Nu numai că se împăca acum cu gândul rămânerii într-o căsnicie imperfectă, întrucât decisese aceasta prin voinţă proprie, dar căsnicia i se îmbunătăţise într-atât, încât ajungea s-o preţuiască din nou.

Am inclus acest caz într-un capitol despre încheierea relaţiilor – chiar dacă această căsnicie nu s-a dizolvat în cele din urmă – pentru a arăta că o relaţie aflată aparent în chinurile morţii poate fi resuscitată. Fără îndoială, lucrurile pot merge atât de prost, încât calea-ntoarsă să nu mai fie posibilă (sau nu mai există dorinţa de a face cale-ntoarsă), însă suntem adesea prea doritori să spunem că am depăşit acel punct.

Carl von Clausewitz – cel mai aclamat filosof occidental al războiului, un soi de confrate european al lui Sun Tzu – scria

celebra propoziţie „războiul este o simplă continuare a politicii prin alte mijloace”. Ar fi înţelept din partea voastră să vă amintiţi, în caz că luaţi în calcul încheierea unei relaţii, că divorţul este o simplă continuare a căsniciei prin alte mijloace. Rareori este vorba de o ruptură clară şi rapidă. Cântăriţi cu atenţie, spre a vedea dacă încheierea unei relaţii va rezolva sau cel puţin va ameliora problema în cauză. Şi dacă încheierea este singura cale de a realiza acest lucru – sau dacă nu există decât încheiere în ciuda dorinţelor voastre –, găsiţi modalitatea cea mai bună de a o parcurge. Odată ce sunteţi siguri că aţi găsit-o, procedaţi cât mai ireproşabil cu putinţă.

8. VIAŢA ŞI CONFLICTUL DE FAMILIE

„Atunci când familia este în ordine, toate relaţiile sociale ale omenirii vor fi în ordine.”

I CHING

„O mare proporţie a mizeriei care rătăceşte, sub forme hidoase, în jurul lumii, apare din neglijenţa părinţilor...”

MARY WOLLSTONECRAFT

Singurul lucru mai complicat decât relaţia de dragoste dintre doi oameni este reţeaua complexă de interacţiuni din cadrul unei familii. Fiecare individ îşi manifestă propria personalitate, preferinţe, standarde, atitudini, valori – şi perspectivă filosofică. Natura şi creşterea primită conspiră la crearea unui efect de suprapunere printre membrii familiei în multe dintre aceste zone, însă nu duc niciodată la o potrivire perfectă. Acesta este punctul de pornire a conflictului. Asemenea legăturilor de dragoste, relaţiile de familie au nevoie de consideraţie şi întreţinere atente. Este foarte posibil ca ele să aibă chiar mai mare nevoie de aceasta, dat fiind că relaţiile de familie sunt în mod inerent dezechilibrate şi întrucât ele sunt în cea mai mare parte dictate, nu alese. De regulă, îţi alegi prietenul, însă nu-ţi alegi rudele.

Vreme îndelungată, copiii sunt formaţi de către adulţii de care depind. Aceasta le creează părinţilor obligaţia de a face tot ce le stă în putinţă în direcţia încurajării şi stimulării caracteristicilor copiilor lor, care le vor asigura o viaţă de calitate. Componenetele specifice ale unei astfel de vieţi reprezintă subiectul a mii de ani de dispute între filosofi, astfel că nu veţi găsi un model unic în această privinţă. Detaliile vor varia în funcţie de persoană, familie şi cultură. Cele două locuri comune pe care le veţi găsi, indiferent în ce

direcţie vă îndreptaţi atenţia, sunt respectul pentru cei care luptă pentru o viaţă de calitate şi mandatul acordat părinţilor de a o face posibilă. (De asemenea, nu există niciun plan de lecţie preexistent care să ne înveţe cum să trăim o viaţă de calitate, aşadar nu-l căutaţi nici în paginile de faţă.)

Din perspectiva consilierului filosofic, e important, ca părinte, să-ţi identifici îndatoririle şi obligaţiile şi să explorezi modalităţile în care le poţi îndeplini în concordanţă cu perspectiva ta filosofică. Chiar dacă rolul părinţilor este primordial, toţi participanţii la structura familiei, inclusiv copiii, îşi au propriile obligaţii faţă de ei înşişi şi faţă de ceilalţi membri ai familiei. Cât de minunată ar fi lumea aceasta dacă fiecare şi-ar analiza responsabilităţile şi le-ar îndeplini cât mai adesea cu putinţă.

MARGARET

Pe parcursul unui interviu în direct la radio, am discutat cu o ascultătoare pe nume Margaret, care efectua o analiză de acest gen. Ea m-a întrebat dacă era oportun să le ceară copiilor ei adolescenţi să îndeplinească munci casnice elementare spre a-şi câştiga banii de buzunar. Dorinţa ei era aceea de a-i înzestra cu un simţ al responsabilităţii, atât în privinţa gospodăririi banilor, cât şi în cea a participării la viaţa şi bunul mers al familiei. Ea a explicat că familia ei îşi permitea să angajeze o persoană care să se ocupe de tunsul ierbii şi de strânsul frunzelor, iar copiii ei se plângeau că niciunul dintre prietenii lor nu trebuia să muncească pentru banii de buzunar. Margaret nu-şi punea decizia sub semnul întrebării, însă dorea să se asigure că exista o justificare filosofică a regulii ei. Nu dorea să-şi exploateze copiii, dar nici nu voia ca aceştia să considere că banii li se cuvin necondiţionat. Când fusese copil, Margaret trebuise să muncească pentru fiecare centimă din banii ei de buzunar (pe lângă sarcinile ei casnice de acasă) şi, deşi nu era necesar din punct de vedere financiar ca propriii ei copii să facă acelaşi lucru, dorea să le inoculeze aceeaşi etică a muncii pe care ea a adoptat-o în procesul propriei formări.

Drept răspuns la plângerile copiilor referitoare la muncă,

Margaret îl parafraza pe Nietzsche: cantităţile mici de otravă pot fi benefice. Cu toate că Nietzsche dispreţuia moralitatea convenţională precum etica protestantă a muncii, am socotit constructivă această aplicare a ideilor sale. În mod sigur, efectuarea muncii nu le-ar face rău copiilor, cu atât mai puţin i-ar omorî, în ciuda tânguirilor lor pline de patos. Cel mai probabil le-ar întări fibra morală prin învăţarea unei lecţii socio-economice importante: nu poţi obţine un lucru pe nimic. Sau, dacă preferaţi, nu există ceea ce s-ar numi masă gratuită. Aceasta este, de fapt, o extensiune în câmpul economiei a uneia dintre legile newtoniene ale fizicii. Legea lui Newton spune că pentru fiecare acţiune există o reacţiune egală de sens opus. Versiunea ei economică ar spune că pentru fiecare masă există o notă de plată. Întrebările-cheie sunt: „Cine mănâncă?" şi „Cine plăteşte?" în economie, ca şi în fizică, niciun lucru nu provine din nimic. În aceeaşi ordine de idei, nu poţi să nu obţii nimic dintr-un lucru. Avem de-a face cu un drum cu dublu sens.

„Tot ceea ce nu mă ucide pe de-a-ntregul mă face mai puternic."

FRIEDRICH NIETZSCHE

Margaret a ajuns la fundamentarea filosofică a acţiunilor ei de una singură, însă am venit şi eu cu confirmări suplimentare. După cum vom vedea în Capitolul 11 (despre etică), atât Aristotel, cât şi Confucius legau virtutea de bunele obiceiuri. Astfel, în cazul lui Margaret, crearea obiceiului de a plăti pentru masa de prânz sau de a cânta cu scopul obţinerii cinei îi ajuta pe copiii ei să practice o virtute: aprecierea valorii muncii. Aristotel şi Confucius ar fi de acord că de vreme ce ţine de obicei, o virtute nu poate fi învăţată doar discutând-o – ea trebuie practicată. Şi, sub acest aspect, Margaret se afla pe calea cea bună.

RITA

Colega mea, Alicia Juarrero, a lucrat şi ea cu o clientă care se lupta cu responsabilităţile faţă de familia sa, însă într-un

alt mod. Rita a venit la Alicia distrusă, deoarece sora ei adolescentă fusese violată de către un băiat, pe care-l cunoştea de la magazinul la care lucra la sfârşit de săptămână. Acest act violent le-a aruncat întreaga familie într-un tărăboi cumplit, pe măsură ce încercau să lupte atât cu urmările emoţionale, cât şi cu chestiunile mai practice precum găsirea unei terapii adecvate pentru fată, formularea plângerilor legale împotriva băiatului şi aşa mai departe. Rita însăşi începuse să lipsească de la cursuri, neglijându-şi munca legată de acestea, paralizată de oroarea situaţiei. Nu ştia cum să-şi ajute nici sora, nici rudele în eforturile lor de a o sprijini.

Rita îşi urma cele mai bune instincte în iubirea şi sprijinul dăruite celor apropiaţi. Însă era în pericol să-şi piardă propriul echilibru în acest proces. Echilibrul este adesea pus în cauză în relaţiile de iubire dintre doi oameni, însă el nu e mai puţin important în cadrul familiilor. Atât sentimentul de familie, cât şi individualitatea reprezintă cea mai bună cale către formarea unei vieţi adulte sănătoase. Atenţia Ritei a fost călăuzită, de către consilierul ei, înspre filosoful stoic Epictet, pentru a arunca mai multă lumină asupra situaţiei ei. Acesta scria: „Atunci când vezi pe cineva plângând de durere... ai grijă să nu te laşi purtat de val... Dar nu ezita să-ţi manifeşti simpatia.” Rita nu ajuta pe nimeni dacă viaţa ei ajungea să deraieze. Dacă viaţa ei se făcea ţăndări, nu mai avea resurse s-o ajute nici pe sora ei. Rita s-a decis să nu-şi adauge propriul stres celui al surorii ei. Alocarea timpului necesar pentru a-şi reveni ar reprezenta cel dintâi pas în direcţia ajutării acesteia şi a familiei în efortul lor vizând acelaşi obiectiv.

„Dacă ţi se întâmplă vreodată să te orientezi către exterior, în încercarea de a mulţumi pe altcineva, ţi-ai pierdut fără îndoială planul vieţii.”

EPICTET

Rita s-a mai înarmat cu încă un înţeles provenit de la Epictet, privitor la dreapta măsură: „Nu căuta să faci evenimentele să se întâmple după cum doreşti, ci doreşte-ţi

ca ele să se întâmple aşa cum se întâmplă şi-ţi va merge bine.” Un lucru întâmplat deja nu mai poate fi revocat, astfel că este inutil a pierde timp dorindu-ţi ca el să fi fost altfel. E de preferat să mergi înainte în împrejurările date – indiferent cât sunt de tulburătoare – în loc de a te agăţa de trecut. Mersul înainte este singurul care poartă cu sine posibilitatea îmbunătăţirii.

Amintiţi-vă tema centrală a stoicilor, potrivit căreia singurele lucruri de valoare sunt cele pe care nimeni nu ţi le poate lua. Astfel, în afară de cunoştinţele specifice provenite de la Epictet, Rita a învăţat de la stoici lucruri generale. Puţine lucruri sunt mai preţioase decât iubirea familială, care nu ne poate fi răpită de nimeni. Nici măcar un violator nu are această putere – doar dacă tu însuţi renunţi la ea. Prin aflarea unei modalităţi de a păstra structura de iubire a familiei ei în mijlocul acestei furtuni, Rita a procedat corect. Acest lucru reprezenta mai mult decât raza de lumină ce străbtea norii întunecaţi de deasupra lor; era soarele care va lumina întregul cer după trecerea furtunii.

SONIA

Margaret fusese în căutarea unei justificări filosofice în parte datorită seminţelor îndoielii sădite în ea de opoziţia copiilor ei. Chiar dacă sunt sigur că aceştia din urmă vor pierde bătălia în cauză, ei se angajau în războiul mai amplu prin care trec atâtea familii, pe măsură ce copiii se zbat să-şi statornicească propriile identităţi independente în raport cu familiile lor. Am văzut un caz mult mai serios al acestei lupte în situaţia Soniei.

Sonia se afla la începutul celei de-a treia decade de viaţă când a căutat sprijinul consilierii filosofice. De-a lungul adolescenţei şi tinereţii timpurii, mama ei, Isabelle, a târât-o pe la nenumăraţi psihologi, psihiatri şi alţi terapeuţi, inclusiv un duhovnic. Dar abia acum Sonia avea iniţiativa urmării unui gen de consiliere, la care participa de bunăvoie. Ea mi-a spus, foarte la obiect, că nu i se pusese niciodată vreun diagnostic. Într-adevăr, lucrurile povestite de Sonia îmi descriau un conflict mamă-fiică scăpat de sub control. Isabelle, care era

conservatoare şi religioasă, era convinsă că natura creativă şi spiritul liber al Soniei erau anormale – şi puteau fi schimbate dacă găsea consilierul potrivit. Sonia era convinsă că niciunul dintre profesioniştii pe care i-a consultat nu i-a fost de vreun ajutor şi credea că nici mama ei nu era mulţumită de rezultatele lor.

Sonia fusese un adolescent rebel, iar în perioada copilăriei avusese senzaţia neintegrării atât la şcoală, cât şi acasă. De multă vreme, Isabelle privise exercitarea voinţei de către Sonia ca o rea purtare deliberată şi un semn că era ceva în neregulă cu ea. Cu timpul, Sonia însăşi a început să se teamă că era anormală într-o oarecare măsură.

Sonia lucra ca model, frecventa cursuri serale şi locuia împreună cu părinţii (opţiunea cea mai avantajoasă financiar). Isabelle era împotriva slujbei şi studiilor fiicei ei. Potrivit convingerilor ei religioase, modelingul constituia un păcat, iar în ce priveşte o diplomă în istoria artei, o socotea o investiţie dezavantajoasă de timp şi bani. Tatăl Soniei se retrăsese întotdeauna în fundal, în umbra femeilor casei şi nici nu sprijinea, nici nu se opunea acţiunilor uneia împotriva celeilalte.

Sonia mi-a solicitat ajutorul, deoarece dorea să răspundă ea însăşi la întrebarea dacă era ceva în neregulă cu ea şi dacă opţiunile privind modul de a-şi trăi viaţa erau imorale, aşa cum spunea Isabelle. În sinea ei, Sonia nu credea aceste lucruri, însă conflictul cu mama ei dura de atât de multă vreme, încât a început să aibă îndoieli sâcâitoare.

Ea căuta realmente să-şi definească identitatea. Ce fel de persoană era? Care îi erau standardele? Erau acestea la fel de bune ca ale oricărei alte persoane?

Sonia şi Isabelle erau angajate într-una din bătăliile tradiţionale ale filosofiei, cea dintre relativism şi absolutism. Relativiştii susţin că principiile şi acţiunile nu sunt în mod intrinsec bune sau rele, cei care le atribuie valori fiind culturile şi indivizii (idee exprimată, de exemplu, prin aserţiunea că frumuseţea se află în ochiul privitorului). Potrivit acestui mod de a raţiona, niciun lucru nu este în mod inerent mai bun sau mai rău decât altul. Preceptele noastre

estetice şi morale depind de noi; nu există o modalitate sigură de a le judeca. Soniei, aceasta i se părea perspectiva cea mai plină de sens. Ea respecta vederile religioase ale mamei ei şi, chiar dacă alesese să nu le urmeze, nu-i ceruse acesteia să renunţe la ele. Pe de altă parte, Isabelle era o absolutistă cu o perspectivă mult mai tranşantă, colorată în alb sau în negru, asupra lumii. În opinia ei, unele lucruri erau, fără doar şi poate, bune, altele rele.

„Focul arde la fel în Elada şi în Persia; însă ideile oamenilor privitoare la bine şi rău sunt deosebite de la un loc la altul.”

ARISTOTEL

„Omul este măsura tuturor lucrurilor.”

PROTAGORAS

Teoretic, relativistul ar trebui să se poată înţelege cu absolutistul atunci când admite că absolutismul e o modalitate tot atât de validă ca oricare alta de a privi lumea. Însă absolutistul va avea mai mult de furcă cu relativistul, iar Sonia şi Isabelle păreau a se afla într-o astfel de situaţie. Sonia era tolerantă faţă de mama sa şi nu dorea din partea acesteia decât aceeaşi acceptare a alegerilor ei.

Relativismul a dominat gândirea occidentală a ultimilor treizeci de ani. Asemenea oricărui lucru aplicat în mod absolut, el se confruntă cu probleme, atât din punct de vedere logic, cât şi practic. Dacă gândeşti că relativismul reprezintă categoric cea mai bună modalitate de a privi lucrurile, ai pătruns deja pe teritoriul absolutismului – sau cel puţin pe cel al relativismului absolut. Încercaţi să-i întrebaţi pe relativişti dacă omorul, violul, sclavia sau genocidul sunt permisibile din punct de vedere moral. Cei mai mulţi dintre ei vor răspunde negativ – moment în care îi surprindeţi atribuind unui lucru o valoare morală obiectivă. (Ajunşi într-un asemenea punct, puteţi restabili ordinea universului lor prin discutarea legitimei apărări, avortului, pedepsei capitale şi a moralităţii relative a diferitelor tipuri de imoralitate în diferite împrejurări.)

Relativismul nu are nevoie de multă desfăşurare spre a deveni autocontradictoriu. Există o istorioară faimoasă, care circulă în cercurile academice filosofice, despre un profesor confruntat cu o clasă plină de relativişti autoproclamaţi. În urma câtorva dezbateri aprinse pe parcursul cărora studenţii denunţaseră toate genurile de absolutism, profesorul le-a pus tuturor nota minimă pe eseurile finale. La izbucnirea protestelor, el le-a explicat studenţilor că l-au convins că totul este relativ şi, prin urmare, subiectiv şi că, în opinia lui subiectivă, toate eseurile erau lipsite de valoare. Foarte curând, orele lui de audienţă au fost solicitate la maximum de către foşti relativişti care susţineau acum că lucrările lor erau obiectiv valoroase – şi superioare altora – şi solicitau note mai mari. Relativismul e acceptabil până în momentul în care te costă mai mult decât eşti absolut dispus să plăteşti.

În viaţa reală, relativismul din manual nu funcţionează. Pentru a se feri de pericolul anarhiei, societatea trebuie să emită la un moment dat reguli ale comportamentului acceptabil. Cei mai mulţi membri ai societăţilor decente sunt de acord cu o listă de lucruri interzise, inclusiv crima, violul, incestul şi furtul. Chiar dacă accepţi un set limitat de valori obiective, o perspectivă subiectivă poate totuşi funcţiona în multe alte privinţe. Punctul meu de vedere, apropiat de cel al lui Mill, este acela că unele lucruri ar trebui să fie relative – atâta vreme cât nu aduc vătămare altor oameni sau le afectează libertăţile. Categoric, în cazul de faţă am fost de acord că Sonia era îndreptăţită să se aştepte ca mama ei să-i respecte integritatea individuală de adult şi să-i permită să facă propriile alegeri. Fiecare dintre ele avea libertatea să gândească ce dorea, însă nu să impună conformitate asupra celeilalte.

Pentru a fi în măsură să se bucure de relaţia dintre mamă şi fiică – sau cel puţin s-o calmeze atâta vreme cât vor locui sub acelaşi acoperiş –, Sonia şi Isabelle aveau nevoie să atingă un anumit grad de acomodare reciprocă.

Din moment ce Isabelle nu dorea să apeleze la consiliere şi nu părea să-şi schimbe vederile, Sonia s-a concentrat asupra lucrurilor pe care ea însăşi le putea face. Odată ce, convinsă

de propria normalitate, îşi acceptase aspiraţia către autodevenire, Sonia a renunţat a se mai simţi atacată de cei care-i spuneau că nu e la fel cu ceilalţi şi-i cereau să se schimbe. Prin faptul că dobândea sentimente pozitive faţă de sine şi atribuia valabilitate propriilor standarde şi valori, ea a încetat să se mai revolte în legătură cu acestea – fără vreun imbold din partea mamei, consilierului sau a altcuiva. Numărul izbucnirilor emoţionale petrecute acasă a scăzut; până şi notele Soniei la colegiu au crescut. Odată ce comportamentul i s-a schimbat în mod natural, mama ei a încetat să-i mai facă viaţa atât de dificilă. Isabelle a înţeles că preferinţa pentru valori diferite nu echivalează cu „boala mentală”.

Pe măsură ce atmosfera se destindea, Sonia a fost în măsură să-i spună lui Isabelle: „Sunt ceea ce sunt.

Dacă vei ajunge să mă cunoşti, s-ar putea să-ţi placă cine sunt sau cel puţin unele părţi ale mele.” Consilierea filosofică i-a permis să creadă în sine în termeni stabiliţi de ea însăşi şi a încurajat-o pe mama ei să facă acelaşi lucru. Sonia era, de asemenea, pregătită pentru eventualitatea unui refuz din partea Isabellei. De-a lungul perioadei de aproximativ un an în care am consiliat-o, Sonia şi mama sa au ajuns să cadă de acord că una dintre ele putea să-şi petreacă seara de sâmbătă la biserică, iar cealaltă într-un club de noapte, fără ca aceasta să le împiedice să se respecte reciproc a doua zi dimineaţa.

Deşi cea care a solicitat consiliere filosofică a fost Sonia, problema în cauză, asemenea celor mai multe dificultăţi care apar într-o relaţie, nu a fost rezultanta acţiunilor unei singure persoane. Dacă aceea care mi-ar fi solicitat consultaţii săptămânale ar fi fost Isabelle, aş fi discutat un set de idei filosofice care se suprapuneau convingerilor ei. Importanţa traiului conform cu propria ta perspectivă asupra lumii şi chestiunile ce gravitează în jurul relativismului ar avea, desigur, o anumită aplicabilitate; însă pentru un părinte există responsabilităţile suplimentare privitoare la copii. Cu cât aceştia sunt mai mici, cu atât mai mare este sarcina de pe umerii adultului, însă odată ce copiii devin adulţi, povara

aceasta se distribuie mai uniform. (În etapele mai înaintate ale vieţii, rolurile se pot inversa, după cum vom vedea în cazul lui John, către finele prezentului capitol, copilul devenit acum matur ajungând să poarte mare parte din responsabilitatea pentru părintele vârstnic.)

Fiinţele umane au nevoie de dragostea din cadrul unei familii, biologice sau nu, pentru a se dezvolta însoţite de sentimentul propriei valori şi securităţi. Părinţii şi alţi adulţi care au în grijă copii au responsabilitatea, faţă de copiii lor – şi faţă de societate –, de a oferi acea dragoste. O parte din îndatoririle unui părinte constă în insuflarea de virtuţi (bune obiceiuri, potrivit lui Aristotel). Însă fiecare ajunge într-un punct în care are nevoie să-şi consolideze sentimentul propriei valori, să trăiască în conformitate cu valorile proprii şi să-şi ocupe locul de adult independent în societate. Părinţii au datoria de a-i pregăti pe copii, ajutându-i să trăiască o viaţă integră. Însă odată ce datoria ta s-a încheiat, ai posibilitatea să te opreşti. O parte din datoria ta este aceea de a te opri înainte ca autoritatea părintească să devină îngerinţă părintească. Împlinirea unei persoane vine din interiorul acesteia – idee aristotelică introdusă în capitolul 5. Nimeni altcineva, nici măcar un părinte, nu ţi-o poate oferi. Lucrul pe care cei mai buni părinţi îl pot face spre a încuraja împlinirea maximă a copiilor lor este să le ofere, pe măsură ce cresc, spaţiu suficient pentru a dobândi încredere în forţele proprii.

Din punct de vedere biologic, copiii reprezintă extensiuni ale părinţilor lor; nu însă şi cultural. Părinţii realizează o investiţie genetică în copiii lor şi au o custodie legală asupra acestora, nu însă şi dreptul de proprietate.

După cum am discutat în câteva din capitolele anterioare, Kant subsumează această chestiune imperativului de a-i trata pe toţi oamenii, inclusiv pe copii, ca pe scopuri în sine, nu ca pe mijloace către atingerea unor scopuri. Poetul şi filosoful libanez Khalil Gibran consacră creşterii copiilor un pasaj minunat, având în centru ideea că părinţii sunt îngrijitori temporari, nu proprietari.

„Copiii tăi nu sunt copiii tăi. Ei sunt fiii şi fiicele dorului

Vieţii pentru ea însăşi. Ei au venit prin tine, însă nu de la tine şi, chiar dacă sunt cu tine, nu-ţi aparţin. Le poţi da dragostea ta, nu însă şi gândurile tale, căci ei îşi au propriile lor gânduri. Se poate să le găzduieşti trupurile, însă nu şi sufletele, căci sufletele lor locuiesc în casa de mâine, pe care tu n-o poţi vizita nici măcar în vis. Te poţi strădui să fii ca ei, dar nu căuta să-i faci a fi asemeni ţie."

KHALIL GIBRAN

Copiii încep să-şi cristalizeze identităţile individuale în creuzetul familiei. Cu cât mai divergente sunt aceste identităţi în raport cu cele ale părinţilor ori ale familiei ca totalitate, cu atât e mai mare potenţialul conflictual, după cum s-a întâmplat în cazul Soniei şi Isabellei. Noi, oamenii, depindem de părinţii noştri o perioadă mult mai îndelungată decât oricare alt mamifer, întrucât ne maturizăm încet, având nevoie de mulţi ani pentru a învăţa tot ceea ce trebuie să ştim în vederea asumării depline a unui rol de adult în cadrul societăţii. Ne maturizăm în trepte, fapt reflectat de legile noastre care sancţionează etapele, precum cea a consimţământului legal, a votului legal, a condusului legal al autovehiculelor, a consumului legal de alcool, a căsătoriei, a înrolării în armată. Cu cât copilul asimilează mai mult, cu atât controlul părintesc se diminuează. Cel mai mare potenţial conflictual survine atunci când opinia copilului contează tot atât de mult ca şi cea a părintelui. Autonomia deplină vine odată cu vârsta adultă, iar calea lungă şi întortocheată care duce la ea poartă în bună măsură vina haosului adolescenţei: setea de autonomie a copilului, dificultatea părintelui de a o acorda şi nepotrivirea perfectă dintre realitate şi dorinţele fiecăreia dintre părţile implicate.

Sonia şi Isabelle ajungeau la pace într-o perioadă importantă pentru ele; curând după aceasta, Isabelle a fost diagnosticată cu cancer. Atât mama, cât şi fiica aveau acum de înfruntat un gen nou de bătălie filosofică, pe care o voi discuta mai pe larg în Capitolul 13. O parte din cele întâmplate după diagnostic (lucru imposibil în perioada când cele două femei se luptau atât de aprig) a fost faptul că Sonia

a luat decizia de a deveni îngrjitorul principal al mamei sale, stându-i cu dragoste la dispoziţie. Acest gen de inversare a rolurilor între părinte şi copil devine din ce în ce mai răspândit, prezentând o nouă clasă de probleme filosofice, după cum vom vedea în cazul lui John.

JOHN

Mama lui John, Celeste, suferea de o afecţiune neurologică degenerativă şi era imobilizată într-un scaun cu rotile. John locuia împreună cu ea, în parte din pricina venitului lui scăzut de student într-un profil postuniversitar, şi datorită îngrijirii de care Celeste avea nevoie pentru a putea trăi în propria casă. Însă pe parcusul celui din urmă an, accesele de dezorientare şi anxietate ale lui Celeste au devenit mai frecvente, astfel că John era tot mai îngrijorat atunci când o lăsa singură pentru a se duce la şcoală sau la serviciu. Din cauza faptului că nu mai era în permanenţă lucidă, Celeste i-a delegat puteri de decizie legale şi medicale lui John.

Apoi s-a întâmplat lucrul de care s-a temut John. Odată, când a revenit acasă după o ieşire în oraş, a găsit-o pe mama sa la piciorul scărilor, inconştientă şi plină de sânge, în urma încercării de a le parcurge în scaunul ei cu rotile. Doctorii de la spital nu au găsit nicio rană gravă, dar au internat-o pentru a o ţine sub observaţie şi l-au îndemnat să o plaseze într-un cămin de bătrâni. Sentimentul lor era că, în ciuda îngrijirii atente pe care o primea din partea fiului ei, Celeste ajunsese în faza în care avea nevoie de supraveghere permanentă. Echipa de medici care se ocupau de ea, împreună cu asistentul social din cadrul spitalului, au fost de părere că, deşi nu se rănise, Celeste trebuia să rămână în spital până când i se găsea un loc într-un aşezământ adecvat – lucru care putea dura luni de zile.

John a acceptat faptul că, în cele din urmă, Celeste va avea nevoie de mai multă îngrijire decât cea pe care o putea primi acasă, însă se temea că atât starea ei de spirit, cât şi condiţia ei fizică se vor deteriora în spital, de vreme ce nu avea nevoie de tratament medical, iar salonul de spital n-ar fi un stimulent pentru ea. Atunci când era lucidă, Celeste spunea

că voia să meargă acasă. John dorea să facă tot ceea ce-i stătea în putinţă pentru ca ea să poată locui acasă, cel puţin până când un loc într-un cămin bun de bătrâni ar fi devenit disponibil, însă rămâneau intervale de timp în care el trebuia să plece de lângă ea şi nu-şi permitea să angajeze un îngrijitor. El contempla ideea de a petrece o ultimă vară acasă împreună cu mama sa, înainte ca ea să trebuiască să fie mutată. Categoric, dorea să dea curs dorinţei ei de a merge acasă, gândindu-se totodată că i-ar fi venit mai uşor să-i vorbească despre plasarea ei într-un cămin – idee căreia ea i se va împotrivi cu siguranţă – dacă o făcea pe îndelete, în propria lor casă.

Această dilemă – dacă să-şi lase sau nu mama în spital pe durata căutării unui loc într-un cămin pentru ea – a fost motivul pentru care John mi-a solicitat ajutorul, dat fiind că niciuna din alternative nu-l satisfăcea şi întrucât dorea să-şi clarifice implicaţiile etice ale fiecăreia dintre ele.

De fapt, el trebuia să abordeze două chestiuni filosofice diferite, respectiv etica şi problema deciziei. Ce înseamnă a fi răspunzător pentru starea de bine a altcuiva şi în interesul cui – cel propriu sau cel al persoanei în cauză – trebuie acţionat, şi când, reprezintă interogaţii etice cărora el trebuia să le găsească răspuns. John se confrunta cu aceste întrebări în calitate de copil care îşi îngrijea un părinte, însă acest gen de problemă apare încă şi mai frecvent în situaţia părinţilor care îngrijesc copii aflaţi la o vârstă fragedă. În al doilea rând, era necesar ca John să exploreze căile de adoptare a unei decizii şi modalităţile în care putea alege una din două opţiuni dificile, astfel încât să pornească într-o direcţie sau alta cu sentimentul justificării etice.

Asemenea multor altor clienţi, John şi-a croit singur drum prin primele trei etape ale procesului PEACE. În mod evident, el a înţeles problema, a luat atât emoţiile proprii, cât şi pe cele ale mamei lui în considerare şi a întreprins o analiză utilă în direcţia identificării celor două opţiuni pe care le avea şi a posibilelor lor consecinţe. Însă toate acestea nu-i erau suficiente spre a soluţiona problema. Avea nevoie de contemplaţie, cu scopul cultivării unei dispoziţii în măsură să-

l determine să facă greaua alegere între opţiuni.

Pentru a-l ajuta pe John să parcurgă stadiul contemplării, am recurs la teoria deciziei. Sintagma reprezintă denumirea filosofică dată teoriei matematice a jocurilor fondată de John von Neumann şi de Oskar Morgenstern. Această teorie utilizează jocurile în mod metaforic pentru a cuprinde numeroase activităţi umane în care participanţii decid asupra celei mai bune direcţii în care pot porni în condiţiile unui set existent de reguli, însă, de obicei, fără a aduce toate elementele factuale în discuţie. În forma utilizată de filosofi, teoria deciziei reţine ideile principale ale teoriei jocurilor evitând, de regulă, compexităţile extreme de tip matematic.

Numai într-o submulţime restrânsă de jocuri, există mutări optime în fiecare etapă dată. În asemenea jocuri, este raţional să faci o astfel de mutare dacă reuşeşti s-o identifici. Însă în majoritatea jocurilor, nu există nimic în genul celei mai bune mutări: strategii diferite te direcţionează către alegeri diferite. Atunci întrebarea care se pune nu e doar: „Ce mutare ar fi raţional să fac?”, ci, mai curând: „Ce strategie prefer să adopt?”

„Importanţa fenomenelor sociale, bogăţia şi multiplicitatea manifestărilor şi complexitatea structurii lor sunt cel puţin egale cu cele din domeniul fizicii... Însă cel mai sigur se poate afirma că, în prezent, nu există nicio tratare satisfăcătoare a întrebării privitoare la comportamentului raţional.”

JOHN VON NEUMANN şi OSKAR MORGENSTERN

Dacă ar fi jucat şah sau X şi 0, John s-ar fi aflat în căutarea mutării unice de maximă eficienţă de fiecare dată când i-ar fi venit rândul. Aceste jocuri fac parte din categoria limitată a jocurilor strict determinate, definite prin participarea a doi jucători, sumă zero (victoriile contrabalansează înfrângerile), informaţie completă (nu se ascunde nimic, toate mutările au loc la vedere, „pe masă”). Într-un joc strict determinat, există întotdeauna o mutare de maximă eficienţă; tot ceea ce trebuie să faci este s-o afli. Dacă o găseşti de fiecare dată când îţi vine rândul, nu poţi pierde – în cel mai rău caz vei

ajunge să remizezi. Desigur, mutarea cea mai bună din jocul X şi 0 este mai uşor de găsit decât cea din jocul de şah, însă principiul este exact acelaşi. Copiii se plictisesc de X şi 0 atunci când descoperă că pot oricând remiza, iar maeştrii şahişti decid adesea de comun acord să declare o partidă remiză doar după câteva mutări. Chiar dacă în cazul unor jocuri strict determinate, aflarea mutării optime poate fi extrem de dificilă, cel puţin se ştie că ea există şi că poate fi, în principiu, aflată.

Însă viaţa nu este un joc strict determinat. Din nefericire pentru John, dilema sa privitoare la Celeste era un tip de joc mai comun şi mai puţin prescriptiv. Numărul de jucători participanţi este mai mare decât doi, odată luaţi în considerare doctorii, asistentele, asistentul social şi alţii care ar putea fi implicaţi. Nu este niciun joc de sumă zero, dat fiind că pierderile potenţiale (vătămare sau moarte) nu sunt echivalente cu potenţialele câştiguri (timp petrecut împreună). Nu este clar precum jocul de poker, în care dacă pierzi 5 dolari, unul sau mai mulţi jucători participanţi vor câştiga cei 5 dolari. Şi, categoric, nu este un joc de informaţie completă – nimeni nu ştia cum sau când boala lui Celeste avea să se manifeste din nou. Cu toate acestea, teoria deciziei poate fi utilă prin faptul că reprezintă un asemenea joc, în termenii alegerii făcute de un participant sau altul şi în cei ai consecinţelor posibile, contribuind la conturarea unui tablou mai clar al situaţiei. Matricea decizională a lui John se prezenta cam în felul următor:

TABELUL 8.1

	Consecinţe posibile	
Opţiunile lui John	Rezultatul cel mai fericit:	Rezultatul cel mai nefericit
să-si aducă mama acasă:	*o vară minunată petrecută împreună*	*accident serios sau fatal*
să-si lase mama la spital:	*supraveghere medicală:*	*deteriorare psihologică*

Matricea deciziilor ilustrează faptul că nu există o alegere optimă în raport cu ambele rezultate posibile. În vreme ce petrecerea unei ultime veri minunate împreună, acasă, ar fi de departe superioară simplei supravegheri medicale într-un salon de spital, un accident serios sau fatal petrecut acasă ar fi un rezultat mult mai nefericit decât ţintuirea la pat şi deteriorarea psihologică într-un salon pentru bolnavi.

Teoria deciziei nu-ţi arată cum trebuie să joci, însă te poate ajuta să stabileşti tipurile de criterii pe care ar trebui să le foloseşti în deciderea mutărilor. Pentru a face o alegere, trebuie să înţelegi natura jocului. Dacă ştii că există o mutare optimă, trebuie să încerci s-o afli. În alte cazuri, precum cel al lui John, trebuie să-ţi pui următoarele întrebări: Ce urmăresc să câştig? Ce doresc să evit? Ce sunt dispus să risc? Ce urmăresc ceilalţi jucători să obţină şi să evite şi ce vor risca aceştia? În lipsa certitudinii legate de existenţa unei mutări optime, utilizarea teoriei deciziilor poate ajuta la estimarea şanselor fiecărui rezultat de a avea loc, cântărirea beneficiilor şi dezavantajelor probabile şi alegerea căii cu şansele cele mai mari de a aduce cele mai multe beneficii.

Prin urmare, dacă John decidea să-şi aducă mama acasă, el intra, în esenţă, într-un joc al riscurilor, fără a cunoaşte şansele de reuşită. Atunci când joci un joc de cazino, ai cel puţin posibilitatea de a calcula probabilităţile. Dacă încerci să stabileşti neşansele, cel mai indicat ar fi să te fereşti de două versiuni ale „erorii jucătorului înrăit”. Potrivit celei dintâi versiuni, jocul cu cel mai mare câştig este cel mai bun. Ea ignoră complet perspectiva neşansei, nefiind prin urmare un pariu sigur. În cazul lui John, această versiune a erorii l-ar determina să-şi aducă mama acasă, de vreme ce opţiunea presupunea cel mai mare câştig. Însă ea implică şi posibilitatea celui mai nefericit rezultat!

Potrivit celei de-a doua versiuni a erorii jucătorului, este improbabil ca lucrul care tocmai s-a întâmplat să se întâmple din nou. Dacă dai cu banul de cinci ori la rând şi obţii „cap” de cinci ori, eroarea afirmă că „pajura” devine din ce în ce mai probabilă cu fiecare nouă aruncare. Fals, întrucât moneda

nu are memorie; fiecare aruncare este un eveniment independent. Nu este nici pe departe adevărat că roşul de pe roata ruletei este fierbinte – ruleta nu are memorie şi (dacă nu te afli într-un cazinou măsluit) fiecare rotire începe cu aceeaşi probabilitate de obţinere a unui rezultat sau a altuia. Repetarea consecutivă a rezultatului unei rotiri nu face nici mai mult nici mai puţin probabilă obţinerea aceluiaşi rezultat în urma rotirii următoare.

Mama lui John suferea de o boală care îi cauza periodic dezorientare. Nu putem calcula probabilitatea ca ea să treacă printr-o asemenea fază în ora, ziua sau săptămâna următoare şi nu putem şti exact în ce postură o va surprinde următorul episod al acesteia (de pildă, în momentul coborârii scărilor). Prin urmare, John nu putea presupune nici că, din cauza căderii suferite anterior, ea se va vătăma din nou acasă, nici că, de vreme ce doar i se întâmplase, şi-a epuizat porţia de neşansă şi va fi în siguranţă acasă.

Am căzut de acord, împreună cu John, asupra faptului că se afla într-un punct foarte dificil, de vreme ce ambele opţiuni aduceau cu sine avantaje şi dezavantaje, atât pentru el, cât şi pentru mama sa. Împreună, am schiţat atât scenariul cazului cel mai fericit, cât şi scenariul cazului cel mai nefericit. John şi-a imaginat marea sa durere şi vinovăţie, precum şi suferinţa suplimentară a mamei lui, în cazul în care ea ar avea un accident grav sau chiar fatal, în vreme ce era lăsată singură acasă. În legătură cu şederea lui Celeste în spital, John şi-a imaginat deteriorarea psihologică şi fizică la care ar fi supusă şi care ar face foarte dificilă tranziţia ei către un cămin de bătrâni. În urma acestei analize a cazului cel mai nefericit, John a ajuns la concluzia că atât el, cât şi mama sa ar avea mai mult de câştigat dacă opta pentru rămânerea în spital. Pe de altă parte, analiza cazului cel mai fericit a condus la o concluzie diferită. Aflaţi acasă, mama şi fiul se puteau bucura de o vară petrecută împreună şi puteau face pregătirile pentru etapa următoare. În cea mai bună lume posibilă, atât John, cât şi Celeste ar avea cel mai mult de câştigat dacă aceasta din urmă s-ar afla acasă.

Îndatoririle mele profesionale nu includ recomandarea unei

alegeri între cele două alternative. Însă am subliniat natura responsabilităţii morale implicate de luarea unei decizii în numele unei alte persoane. Calea responsabilă constă în a decide care este cel mai bun veşmânt protector pentru celălalt, nu pentru tine însuţi. Avem acest gen de responsabilitate atât faţă de copiii noştri, cât şi faţă de părinţii noştri ajunşi infirmi.

De asemenea, trebuie să le permitem altora să ia hotărâri în limitele autonomiei lor. Dacă hotărăşti că e în regulă ca fiul sau fiica ta să mănânce o îngheţată, fără îndoială copilul poate alege aroma acesteia. Până şi un om aflat în pragul execuţiei are dreptul să-şi aleagă meniul ultimei mese. De vreme ce John hotărâse deja să-şi plaseze mama într-un cămin, poate că avea şi ea dreptul să decidă cum să-şi petreacă ultimele luni în afara aşezământului pentru vârstnici – în ciuda riscurilor.

Binele maxim poate însemna tot ceea ce o ajută pe persoana în cauză să evite răul cel mai mare; poate, de asemenea, însemna tot ce o ajută să obţină cât mai mult. Cheia luării unei decizii privind pe altcineva constă în a lăsa deoparte propriile câştiguri şi pierderi.

După două şedinţe, John mi-a spus că ajunsese să vadă graniţele teoriei deciziei şi a celei etice între care opera. El mi-a spus că ar fi capabil să ajungă la o decizie justificabilă în faţa propriei instanţe. Se apropiase de sfârşitul stadiului contemplării şi urma să ia decizia într-o stare de echilibru. Nu ştiu – şi nu am nevoie să ştiu – ce-a hotărât John să facă. Răspunderea mea, în calitate de consilier filosofic, constă în a-i ajuta pe clienţi să ajungă la autosuficienţă filosofică, nu la dependenţă. În loc de a agoniza asupra unei decizii dificile sau de a se lăsa inutil copleşit de o mlaştină vâscoasă de emoţii, ori de a fi diagnosticat cu o falsă tulburare a personalităţii, John se putea plasa la înălţimea unei platforme filosofice. Putea resimţi tristeţea situaţiei, însă devenea capabil de a depăşi indecizia. Uneori, se cuvine să ne simţim trişti – există chiar şi un gen de încântare solemnă în aceasta –, dar n-ar trebui să ne simţim permanent împiedicaţi de tristeţe.

„Cel mai bun lucru care rezultă din faptul de a fi trist constă în a învăţa ceva... A învăţa de ce se agită lumea şi ce o agită.”

T.H. WHITE

9. PROBLEME DE SERVICIU

„Câştigul muncii tale trebuie să fie satisfacţia pe care aceasta ţi-o aduce şi nevoia pe care o are lumea de ea. În prezenţa ei, viaţa se situează în paradis sau cât mai aproape de acesta. În absenţa ei – când îţi deteşti munca, care te plictiseşte şi de care lumea nu are nevoie –, viaţa e un infern.”

W.E.B. DU BOIS

„Munca ne fereşte de cele trei mari rele: plictiseala, viciul şi sărăcia.”

VOLTAIRE

Munca reprezintă o mare felie din viaţa privită în general şi, ca atare, numeroase probleme legate de locul de muncă se suprapun altor subiecte ale cărţii de faţă. Multe dintre problemele legate de muncă cu privire la care clienţii îmi solicită ajutorul sunt în esenţă chestiuni de natură interpersonală, cărora li se aplică părţi din Capitolul 6, dedicat menţinerii relaţiilor. Din aceleaşi considerente, li se aplică şi unele consideraţii din capitolele ce tratează căutarea şi încheierea relaţiilor şi viaţa de familie. Unii clienţi încearcă să rezolve conflictele etice ce apar la locul lor de muncă sau să exploreze implicaţiile morale ale conducerii exercitate asupra altora. Ne vom concentra asupra eticii şi moralei în Capitolul 11. Unii clienţi se luptă cu întrebări privitoare la sensul sau scopul muncii lor (vezi, de asemenea, Capitolul 12), la munca aducătoare de împlinire şi stabilirea unui echilibru între muncă şi celelalte segmente ale vieţii. Însă de vreme ce majoritatea dintre noi petrecem mai mult timp muncind decât făcând orice altceva, este important să considerăm de sine stătătoare problemele specifice legate de muncă.

Munca bine făcută ne dă un sentiment de împlinire,

indiferent de natura ei. Cei mai mulţi oameni doresc să facă o treabă bună şi doresc să fie preţuiţi pentru aceasta. Dacă deţii o poziţie de conducere, reţine următoarele: recunoaşterea realizărilor subalternilor constituie o reală motivaţie pentru aceştia. Însă dacă a trebuit să aştepţi vreme îndelungată pentru binemeritata preţuire, încearcă să afli satisfacţie în conştiinţa faptului că ai făcut o treabă bună. Dorinţa de a fi lăudat este naturală, însă dacă lauda se lasă aşteptată, fixarea asupra ei nu aduce decât nefericire. *Bhagavad Gita* subliniază importanţa muncii bine făcute pentru ea însăşi.

„Atunci să nu îngădui fructului acţiunii tale să-ţi fie imbold;
Dar nu fi nici ataşat de non-acţiune.”

BHAGAVAD GITA

Bhagavad Gita este un poem sanscrit tradus în numeroase limbi; el relatează un dialog dintre un prinţ războinic (Arjuna) şi o încarnare omenească (Krishna) a zeului Vishnu. Cei doi dezbat, în ajunul bătăliei, etica luptei şi a uciderii (sau de a fi ucis) şi natura datoriei. Faptul că este un sfat militar poate să-i confere evidentă relevanţă pentru problemele apărute pe câmpul de luptă din zilele noastre, iar mesajul suprem al dedicării altruiste unei puteri mai înalte ar putea satisface numeroşi generali, atât civili, cât şi militari.

Însă această carte n-a fost citită pe larg vreme de aproape trei mii de ani, deoarece îndemna la loialitate comun împărtăşită. Forţa motrice pe care o promovează este valoarea îndeplinirii unei îndatoriri, mai degrabă pentru ea însăşi şi în serviciul unei principiu mai înalt, decât doar pentru simbrie şi onoruri.

Cu toţii am întâlnit lucrători – atât în sectorul public, cât şi în cel privat – al căror interes principal pare a consta în privitul la ceas, aşteptarea zilei de vineri şi a celei de salariu. Ei nu sunt interesaţi de munca lor, ci doar de roadele acesteia. Prin faptul că sunt ataşaţi în primul rând de roadele muncii lor, o sărăcesc. Sărăcindu-şi munca, le displac celor pe care-i slujesc – atât angajatori, cât şi clienţi. Iar în virtutea

acestui cerc vicios, ei îşi diminuează înseşi roadele muncii. La polul opus, cu toţii am întâlnit lucrători care-şi îndeplinesc sarcinile în spiritul deservirii şi care, pe lângă aceasta, par să fie pasionaţi de ceea ce fac. Acest devotament le îmbogăţeşte munca şi le aduce mulţumire celor pe care-i servesc – atât angajatori, cât şi clienţi – fapt care le îmbogăţeşte şi mai mult munca. Prin angrenarea în acest cerc virtuos, ei îşi sporesc roadele muncii. Ei fac acest lucru tocmai prin neconcentrarea exclusivă asupra acestora.

Cei mai mulţi dintre noi apreciază opere de artă din domeniile poeziei, picturii ori muzicii, iar societăţile culturale le rezervă marilor artişti cea mai înaltă preţuire. În actul de creaţie, poeţii, pictorii şi compozitorii sunt absorbiţi cu totul de munca de aducere la lumină a artei lor, nu de roadele acesteia. Dacă-ţi faci treaba cum trebuie, roadele se coc singure. Dacă, în loc de a lucra bine, visezi la gustul roadelor, acestea nu se vor coace deloc. Şi tu ai puterea de a-ţi transforma sarcina într-o operă de artă. Angajează-te să fii asemenea unui artist în tot ceea ce faci.

„Dacă lucrezi la ceea ce se află dinaintea ta, urmând motivul just cu seriozitate, vigoare, calm, neîngăduind niciunui alt lucru să-ţi distragă atenţia, păstrând partea divină din tine pură, ca şi cum ai fi făgăduit s-o înapoiezi imediat, dacă menţii toate acestea, fără a avea aşteptări, ci mulţumindu-te a trăi în conformitate cu natura, pronunţând eroicul adevăr în fiecare cuvânt pe care-l rosteşti, vei trăi fericit(ă). Nu există om capabil să împiedice acest lucru.”

MARC AURELIU

COMPETIŢIA

Din perspectivă filosofică, a-ţi face bine treaba nu înseamnă în mod necesar a o duce la perfecţiune sau a o face mai bine decât oricine altcineva. Nu există o semnificaţie morală a câştigării sau a pierderii unei curse. Câştigătorul poate fi cel mai rapid alergător, însă acest lucru nu-l face mai bun ca persoană. Valoare înseamnă a lucra din greu şi a-ţi da

toată silinţa. Este posibil ca aceasta să nu te poată ajuta să treci primul linia de sosire – ori să-ţi asigure o poziţie managerială ori o mărire de salariu –, însă dacă te-ai străduit să faci tot ce ţi-a stat în putinţă spre a realiza dezideratele urmărite, ai dobândit satisfacţie personală. Stoicii au subliniat faptul că valoarea muncii este reprezentată de satisfacţie, rezultat pe care nu ţi-l poate răpi nimeni, parte a muncii tale asupra căreia nimeni, în afară de tine, nu are putere.

Cheia întregii chestiuni este modul în care-ţi măsori maximul de care eşti capabil. Cultura noastră e una competitivă, iar noi suntem competitivi prin natura noastră. Folosind performanţele altora drept unică ştachetă reprezintă o greşeală. La fel de greşită este şi neutilizarea lor. Competiţia declanşează atât tot ceea ce e mai bun, cât şi ceea ce e mai rău în oameni. Încearcă să-ţi acompaniezi vecinul, mult mai iute de picior, la jogging şi vezi dacă timpul şi capacitatea de rezistenţă nu ţi se îmbunătăţesc. La cealaltă extremă, se cunosc cazuri în care, aflaţi în competiţie acerbă, studenţi ajunşi în pragul calificării au rupt pagini din reviste ştiinţifice săptămânale pentru a-şi împiedica pe cât posibil colegii să se pună la curent cu ultimele evoluţii din domeniile respective. Competiţia nu este rea prin definiţie, însă poate constitui o forţă distructivă.

Pe cât de mult societatea noastră răsplăteşte comportamentul competitiv deosebit de agresiv (în sporturile profesioniste, de pildă), pe atât unele sectoare ale acesteia se înspăimântă şi în faţa celor mai blânde forme de competiţie. Dacă şcoala copilului tău mai organizează încă o zi de întreceri în aer liber, fac prinsoare că acestea sunt astfel aranjate, încât fiecare copil obţine o distincţie. Poate că fiecare participant câştigă şi câte un premiu. Dacă ideea de la care pleacă asemenea activităţi este aceea de a construi încrederea de sine a copiilor, această strategie a gesturilor goale de conţinut are tocmai efectul opus. Dacă fiecare obţine o distincţie, la ce bun să mai alerg?

Este cât se poate de natural ca unii alergători să fie mai rapizi decât alţii. Dacă preţuim viteza, ar trebui să le acordăm recunoaştere celor mai rapizi alergători. Însă nu trebuie să

confundăm iuţeala picioarelor cu excelenţa caracterului. Poate că John este un alergător mai bun decât Jack, însă aceasta nu-l face pe John mai bun ca persoană decât Jack. Competiţia creativă şi constructivă îţi permite să-ţi descoperi şi să-ţi exprimi abilităţile. La serviciu, secretul constă în găsirea unui echilibru între competiţie şi cooperare.

MUNCA PLINĂ DE SENS

Munca reprezintă pentru cei mai mulţi o călătorie. Puţini dintre noi sunt născuţi pentru a face un lucru anume. Modalitatea prin care te ridici la înălţime în viaţă îţi este specifică; nu există reţetă împotriva neroziei. Cei mai mulţi oameni nu se simt chemaţi pentru munca pe care o fac; descoperirea muncii care ţi se potriveşte este una dintre căile cele mai sigure de a ajunge la împlinire. Cu toţii avem talente particulare, însă cei mai mulţi avem nevoie să „săpăm” puţin pentru a le afla. Găsirea lor – şi a modurilor de a le utiliza – contribuie la viaţa noastră zilnică printr-un sentiment al sensului. Nu are importanţă cât de înalte sau de umile îţi sunt aspiraţiile. Principiul rămâne acelaşi, fie că eşti unul dintre primii 500 de bogaţi ai lumii, părinte casnic, voluntar în organizaţia Maicii Tereza din Calcutta, om de serviciu, sculptor sau funcţionar în birourile Dilbert. Munca plină de sens este parte integrantă a unei vieţi pline de sens. Concedierea este atât de dureroasă din cauza ataşamentului faţă de post, statut, privilegiu şi sentimentul securităţii, nu doar din cauza constrângerilor financiare generale. Pensionarea este adesea dificilă din aceleaşi motive.

„Orice muncă, chiar şi torsul bumbacului, este nobilă; munca în sine este nobilă... O viaţă de repaos nu i se potriveşte nici oricăruia dintre oameni, nici oricăruia dintre zei.”

THOMAS CARLYLE

Dilemele privitoare la împlinire constituie o altă problemă. De pildă, împlinirea se poate datora calităţii de părinte sau carierei. Este tentant, însă dificil, a le avea pe amândouă,

într-o stare de echilibru. Nenumăraţi părinţi sunt sfâşiaţi între munca desfăşurată în afara căminului şi îngrijirea permanentă a copiilor. Unii găsesc împlinire deplină în îngrijirea exclusivă a copiilor, în vreme ce alţii aspiră la avansarea în carieră. Mult mai numeroşi sunt cei care găsesc împlinire în ambele posturi, însă se confruntă cu conflictul rezultat din dificultatea de a le onora cum se cuvine pe amândouă.

CUM POŢI ŞTI DACĂ NU ÎNCERCI?

Cei mai mulţi oameni vor deţine o varietate de slujbe pe parcursul vieţii lor active şi, chiar mai des întâlnit, acestea nici măcar nu aparţin aceloraşi domenii. Am parcurs un drum lung de la perioada omului unei singure companii, care semna acolo contractul de angajare imediat după absolvirea şcolii şi pleca la pensie patruzeci de ani mai târziu, cu un ceas de aur şi o strângere de mână care să-i ateste serviciul loial. Unii oameni schimbă direcţia întrucât au fost concediaţi de către companiile lor. Alţii se mută pentru că s-au întâlnit cu oferte mai atractive, în vreme ce faţă de compania lor nu simt mai multă loialitate decât ştiu că aceasta simte faţă de ei. Unii ajung la limita consumului de sine sau, pur şi simplu, doresc o schimbare de ritm. Mulţi caută doar calea care-i duce la împlinire. Ei probează slujbe şi domenii pentru a le găsi pe cele ideale.

A lucra într-o slujbă care nu-ţi place nu e în mod necesar rău. Uneori trebuie să practici o profesie pentru a descoperi că nu ţi se potriveşte. Nu poţi cunoaşte totul doar prin intermediul raţiunii, aşa cum cred raţionaliştii, învăţarea anumitor lucruri se face prin intermediul experienţei. Însă experienţa nu este singurul dascăl; avem nevoie, de asemenea, să raţionăm cu privire la experienţele noastre. Acolo, în Numărul de Aur care exprima proporţia între raţionalism strict şi empirism strict, se ascunde calea înţeleaptă a trăirii vieţii şi a învăţării, din mers, din greşeli. Poţi extrage lecţii valoroase chiar şi dintr-o experienţă negativă. Atunci când te întrebi serios dacă o anumită oportunitate de serviciu ţi se potriveşte, nu există decât un

singur mod de a afla: probeaz-o.

„Singura modalitate în care putem învăţa să recunoaştem capcanele reflecţiei este să ne obişnuim cu ele aplicându-le, chiar cu riscul acumulării înţelepciunii prin experienţe triste. Este inutil a prefaţa filosofarea autentică printr-un curs introductiv de logică, cu speranţa că aceasta îl va feri pe novice de căile greşite.”

LEONARD NELSON

Marele filosof pentru copii, Dr. Seuss, dezvoltă această idee în faimosul său tratat, *Green Eggs and Ham*. Întrebarea empirică de deschidere: „Îţi plac ouăle verzi şi şunca verde?” rămâne fără răspuns până aproape de finalul cărţii, deoarece eroul refuză să le guste. Când, în cele din urmă, cade de acord să încerce, el îşi inversează hotărârea anterioară privind acest subiect şi declară: „Ouăle verzi şi şunca verde îmi plac atât de mult!” Aceasta poate avea dublu sens, bineînţeles. După ce petrecuse o noapte în oraş cu prietenii – un grup de petrecăreţi înrăiţi –, Voltaire a fost invitat de către aceştia să fi se alăture din nou în noaptea următoare. El a refuzat, explicând: „O dată, filosof, a doua oară, pervers”.

Nu vei şti niciodată dacă nu încerci. Însă până când nu reflectezi asupra propriilor experienţe, nu vei fi în măsură să le subsumezi progresului tău. Îţi poţi economisi timpul şi nervii dacă îţi foloseşti raţiunea şi experienţa la alegerea unei căi care ţi se potriveşte. Însă dacă până şi eforturile tale cele mai mari duc la o schimbare de carieră imposibilă, dezamăgitoare, neaducătoare de împlinire, lipsită de provocări sau nefericită în vreo altă privinţă, fii măcar conştient de faptul că nu ţi-ai irosit neapărat timpul – câtă vreme ai reţinut cele învăţate şi le vei folosi cu următorul prilej.

CONFLICTUL

De fiecare dată când mai multe persoane se întâlnesc, vor exista deosebiri personale şi conflict.

Faptul e valabil în cazul echipelor de atleţi, partidelor

politice, comitetelor academice, ordinelor religioase ori personalului birourilor. De fapt, de vreme ce, de regulă, nu alegi persoanele care lucrează alături de tine, cel mai probabil e nevoie de efort suplimentar pentru a asigura o bună funcţionare colectivului, la fel ca în cazul familiilor. Avantajul este că scopurile comune implicate de obiectivele activităţii specifice păstrează în mod normal mecanismul în mişcare. După cum am învăţat de la Hobbes, în Capitolul 6 (privitor la menţinerea relaţiilor), a avea o autoritate exterioară, căreia cu toţii am convenit să-i delegăm puteri, reprezintă o componentă-cheie a menţinerii păcii. Aceasta poate însemna pur şi simplu a raporta prin acelaşi canal de comandă, însă, pentru a obţine cele mai bune rezultate, e nevoie de un simţ superior al datoriei. Pe toţi membrii unei colectivităţi, care trebuie să-şi trimită memoriile interne unui „Mr. Smith” , de pildă, îi leagă acest lucru, însă genul mai puternic de conexiune vine de la coparticiparea la o misiune, precum construirea unei case, educarea unui copil, salvarea unui habitat natural ori îndeplinirea cotei de vânzări. Prin intermediul puterii exterioare capabilă să inspire teama respectuoasă despre care scria Hobbes, putem evita războiul. Însă nu contaţi pe armonie. Aşteptările realiste, nu cele idealiste, contribuie la menţinerea unei perspective filosofice în situaţiile în care apar probleme.

Jean-Jacques Rousseau argumenta că oamenii sunt în fond buni, însă au fost corupţi (în forma fiinţelor politice, printre altele) de către civilizaţie. În starea de natură, susţine el, noi n-am fi asftel înclinaţi: aceasta este ideea „nobilului sălbatic”. Rousseau şi romanticii care i-au împărtăşit ideile se revoltau împotriva societăţii autoritare şi este tentant să credem că am fi oameni mai buni dacă pur şi simplu n-ar fi trebuit să trăim într-o lume civilizată. În zilele noastre, americanii întreprind experimentul Rousseau cu amănuntul: avem lipsă de civilizaţie din belşug. Îi face aceasta mai buni pe oameni? Dacă descendenţii postmoderni de astăzi ai lui Rousseau reuşesc să-i transforme pe americani în barbari analfabeţi şi inculţi – direcţie în care au făcut deja mari progrese –, vom afla tocmai cât de mult s-a înşelat Rousseau. Calea lui duce

nu către Eden, ci către anarhie.

Aristotel a susţinut că oamenii sunt în mod inerent animale politice şi, dacă are dreptate – şi eu cred acest lucru – va exista întotdeauna politică, inclusiv politică de birou – care probabil a fost cândva politică de grotă. Dezbaterea profitabilă nu este cea legată de întrebarea dacă suntem sau nu animale politice, ci cea privind genul de civilizaţie care le oferă cetăţenilor ei o viaţă mai bună. Nicio civilizaţie nu întruneşte votul lui Rousseau, dar există şi alţi candidaţi.

„Omul s-a născut liber, însă pretutindeni el se află în lanţuri.”

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

„Omul este, prin natură, un animal politic.”

ARISTOTEL

VERONICA

Veronica deţinea tipul de slujbă pentru care proaspeţii absolvenţi ai şcolilor de jurnalism ar face moarte de om. Ea cerceta, producea şi scria materiale care erau transmise la nivel naţional. Trucul consta în faptul că pe frontispiciul acestora se afla numele unui mare star din domeniul jurnalistic, pentru care ea lucra. Această personalitate avea un nume care cucerise faima, numeroşi admiratori, un salariu considerabil şi, probabil, toate celelalte lucruri care însoţesc, de regulă, o asemenea carieră – inclusiv unele mari dureri de cap. Totodată, el avea o asistentă de primă clasă, care făcea toate aceste lucruri posibile.

Însă, în ceea ce-o privea, Veronica se simţea invizibilă. Nimeni nu-i cunoştea numele, nu avea nici măcar un iubit, să nu mai vorbim de un club al admiratorilor; cât priveşte salariul, deşi reprezenta cu siguranţă o sumă frumoasă, nu se compara nici pe departe cu cel pentru care, potrivit revistei *Variety*, şeful ei tocmai semnase un nou contract. Sentimentul Veronicăi era că ea ar fi meritat mult mai mult credit pentru ceea ce făcea.

Să privim cazul Veronicăi prin prisma procesului PEACE.

După cum ea însăşi spunea, problema ei era că, deşi lucra din greu, se simţea neîmplinită. Propriile emoţii îi erau, de asemenea, clare: frustrare, mânie, insatisfacţie, invidie, singurătate. Atât cât avansase cu analiza, ea întrevedea puţine opţiuni. Adesea, se imagina muştruluindu-l pe marele star, în vreme ce-i înmâna scrisoarea de demisie – doar cu o clipă înainte de a trânti uşa în urma ei –, însă deţinea acel gen de post invidiat pe care nicio persoană, având intenţii serioase de a urma o carieră jurnalistică, nu l-ar părăsi.

În cadrul stadiului contemplării, i-am cerut să se gândească dacă nefericirea sa izvora nu din neîmplinire, ci din ataşament – nu faţă de roadele propriei munci, ci faţă de roadele muncii altcuiva. Ea era mândră de munca pe care o făcea, motiv pentru care dorea mai multă recunoaştere, şi îi plăcea procesul îndeplinirii acestei munci. În cele mai multe privinţe, socotea că munca îi aducea satisfacţie – ceea ce nu era tocmai un indicator al neîmplinirii. Însă ataşamentul său faţă de circumstanţele postului şefului său îi obstrucţiona propriul sentiment al împlinirii, care trebuie să vină din interior, nu din afară. Dacă se putea elibera de ataşamentul acesta, ea se putea elibera de nefericire. Dacă afirma că un lucru pe care „murea să-l aibă” e de neajuns, însemna că era moartă deja. Altfel spus, nu vedea splendoarea a ceea ce poseda deja, a ceea ce era deja şi a tuturor celorlalte lucruri pentru care merita cu prisosinţă să trăiască.

„Renunţă a tânji după trecut, renunţă a tânji după viitor, renunţă a tânji după ceea ce se află între cele două şi traversează pe malul celălalt.”

BUDA

„Este de preferat a-ţi face, oricât de imperfect, datoria, decât a urma datoria altuia, indiferent cât de bine ai îndeplini-o pe aceasta.”

BHAGAVAD GITA

Gândirea hinduistă şi cea budistă îi apăreau Veronicăi ca pline de sens şi, pe măsură ce le îngloba în propria filosofie, ea îşi revizuia analiza propriei situaţii.

Poate că într-adevăr marele star n-o preţuia aşa cum şi-ar fi dorit, însă aceasta n-ar fi trebuit s-o facă incapabilă să se preţuiască singură. Dacă nu era în stare să-i mulţumească personal din când în când ori să găsească o modalitate de a-şi arăta recunoştinţa, atunci şeful suferea fie de orbire, fie de ingratitudine. Însă aceasta era problema lui, nu a Veronicăi. În plus, ea trebuia să înţeleagă faptul că aportul ei era esenţial – însă nu de neînlocuit – pentru succesul marelui star. Amintiţi-vă de miile de proaspeţi absolvenţi visând la postul ei.

De vreme ce ştia deja cât de norocoasă era să aibă acel post, Veronica voia să dorească să-l păstreze. Noua sa dispoziţie – neataşare faţă de bagajul care însoţeşte un post de mare calibru şi aflarea valorii personale în lucrul bine făcut – a ajutat-o să ajungă la echilibru. Potrivit filosofiei budiste, conflictele exterioare (dintre indivizi) sunt aproape întotdeauna produse ale conflictelor interioare (din interiorul indivizilor). Odată ce şi-a rezolvat propriile probleme interioare privitoare la prestigiu şi recunoaştere, conflictul dintre Veronica şi şeful ei s-a disipat, iar ea şi-a recăpătat entuziasmul iniţial faţă de importanţa şi caracterul deosebit de interesant al muncii sale.

MUNCA ÎN ECHIPĂ

Veronica făcea parte dintr-o echipă. Însă nu era asemenea purtătorului bastoanelor de baseball pentru marele servant (acest lucru fiind neesenţial, întrucât acesta şi le putea aduce singur). Ea era mai mult asemenea prinzătorului care-i solicită pe aruncători (faptul e esenţial, dat fiind că, singură, judecata aruncătorului nu are mare putere). Echipa e întotdeauna mai importantă decât jucătorii individuali. Jucătorii vin şi pleacă, echipa rămâne. Dacă iubeşti într-adevăr jocul şi-l serveşti în mod sincer, vei fi fericit să joci pe poziţia ta, indiferent care ar fi ea.

Dacă un loc potrivit, fără vreun plan de anvergură sau mari eforturi iubeşti jocul, însă crezi că joci pe un post nepotrivit,

cere ajutor antrenorului sau încearcă să joci într-o altă echipă.

În absenţa muncii în echipă se pot realiza foarte puţine lucruri; în mod firesc, orice echipă are conducători şi executanţi. Acesta este un fapt pozitiv: imaginaţi-vă o orchestră fără dirijor sau o echipă de fotbal fără antrenor sau conducător de joc. Sau, mai rău, o echipă formată doar din conducători de joc ori o orchestră în care fiecare post ar avea atât o baghetă de dirijor, cât şi un instrument. Hobbes a fost un admirator al autorităţii recunoscute, datorită faptului că aceasta serveşte atât la menţinerea păcii, cât şi la realizarea lucrurilor propuse.

Din perspectivă evoluţionistă, omul este programat genetic în vederea vânătorii şi culesului. Pentru a culege, trebuie doar să cauţi într-ri coordonate. Culesul nu se bazează nici pe multă cooperare şi nu este nici foarte competitiv. Altfel stau lucrurile în cazul vânătorii. Cheia succesului ei este existenţa unui plan unificator. Vânătoarea a fost iniţial un efort de colaborare, făcut adesea în grup, cu scopul măririi şanselor de reuşită în vremuri în care vânătoarea izbutită era critică pentru supravieţuire. Roadele erau împărţite între participanţi. Însă până şi în cadrul acestor forme comunitare de organizare, un individ ori un subgrup vor fi îndeplinit atribuţiile organizării grupului, alegerii traseului şi a cercetaşilor şi ale planificării tuturor celorlalte aspecte menite a le mări şansele de reîmprospătare a rezervelor comune de hrană. Chiar dacă deţinătorii, din diverse considerente, ai poziţiilor de autoritate erau mai puţin înzestraţi pentru aceasta, succesul vânătorii depindea de urmarea de către restul grupului a celor aprobaţi de comun acord ca lideri. Altfel, fiecare vânător ar fi pornit prin pădure în toate direcţiile, speriind vânatul şi temându-se să nu-l lovească pe vreunul dintre companionii dispersaţi pretutindeni, în loc de a lua, cu încredere, ţintele la ochi. Poate că preferi să porneşti la vânat de unul singur, însă, dacă dai greş, nu te poţi întotdeauna aştepta la o porţie din cina celorlalţi.

ŞEFII DIFICILI

Una dintre plângerile legate de serviciu pe care le aud cel

mai adesea privesc şefii dificili. Sunt convins că originile acestui „tipar” se pierd în negura timpului – trebuie să fi existat nenumărate plângeri din partea celor obligaţi să asculte de un coordonator incapabil să găsească un cerb, chiar dacă acesta îi ieşea înainte să-l salute, ori să suporte ţipete de reproş dacă ratau o lovitură, ori n-o ţintiseră exact. Dacă lucrezi sub autoritatea unui şef pe care nu-l poţi suporta, una dintre opţiuni este găsirea unei alte slujbe. Desigur, nu există nicio garanţie că noul şef va fi mai bun ori că vei putea lucra mereu sub autoritatea sa, chiar dacă iniţial îl agreezi.

Dacă singurul neajuns al situaţiei tale este persoana căreia îi prezinţi rapoartele de serviciu, gândeşte-te cu grijă la toate aspectele muncii tale înainte de a decide să te muţi. O alegere mai adaptabilă ar consta în luarea unei atitudini filosofice despre munca alături de o asemenea persoană, în măsură să te înalţe deasupra mizeriilor de acest fel. E posibil să fii nevoit(ă) să absorbi nedreptăţi şi să-ţi dezvolţi resursele interioare apte să-ţi reducă sensibilitatea. Caută pe cineva din interiorul companiei care să-ţi fie mentor şi să-ţi ofere idei pozitive în măsură să-ţi aducă un echilibru în munca pentru o persoană dificilă. Nu uita să te întrebi: „Ce pot învăţa din asta?” Răspunsul ar putea conferi valoare acestei experienţe.

Oricât ar fi de dificilă, aceasta este probabil „cea mai bună cale” pe care o recomandă Tao. Dacă ai găsit-o, Tao ne învaţă că nimeni nu-ţi mai poate face rău. Aceasta nu înseamnă doar a fi cumsecade, pentru ca nimeni să nu dorească să te înjunghie pe la spate. Pe calea cea mai înaltă, spatele tău pur şi simplu nu se află la îndemâna nimănui.

„Căci am auzit că acela care ştie bine cum să conserve viaţa nu se întâlneşte cu rinocerul sau cu tigrul atunci când călătoreşte prin ţară; nu este atacat de arme atunci când merge la bătălie. Rinocerul nu are unde împunge cu cornul; tigrul nu are unde-şi înfige ghearele; armele nu află loc în care să-şi implânte tăişurile.”

LAO ZI

Aşa cum am văzut în Capitolul 6, despre menţinerea

relaţiilor, teoria lui Hegel privitoare la relaţia dintre stăpân şi sclav explică de ce sclavii deţin în realitate o anumită putere asupra stăpânilor lor. Stăpânii sunt dependenţi atât emoţional, cât şi economic de sclavii lor. În capitolul anterior, am folosit ideile lui Hegel pentru a pleda în favoarea unui echilibru al puterilor într-o relaţie de iubire, cu scopul evitării dinamicii distorsionate a relaţiei stăpân-sclav. Însă şeful şi subalternul se află, prin definiţie, într-o relaţie ierarhică, astfel că n-ar trebui ca la serviciu să ai în vedere un echilibru al puterilor. Mai curând, ideile lui Hegel te-ar ajuta, într-un asemenea context, să devii conştient de propria ta putere. S-ar putea ca faptul să nu-ţi remedieze situaţia, însă ar trebui să-ţi aducă o oarecare mulţumire.

Simplul fapt că şeful îţi spune că nu faci treabă bună nu înseamnă că lucrurile stau într-adevăr astfel şi probabil nu trebuie să te temi pentru postul tău. Şeful tău are nevoie de tine, chiar şi numai în virtutea faptului că ordinele agasante au nevoie de cineva care să fie agasat. Poate că şeful tău ţipă la tine pentru că şeful lui ţipă la el. Prin urmare, nu-i răspunde pe acelaşi ton, nu lua acest lucru drept atac la persoană şi nu te răzbuna pe câine când ajungi acasă. Fă-ţi lucrul cât de bine îţi stă în putinţă şi porneşte pe înalta cale prin care pui capăt, în dreptul tău, cercului vicios.

Dacă tu însuţi deţii o poziţie de conducere şi doreşti să te asiguri că subalternii muncesc cât pot de bine pentru tine şi nu-ţi ard în secret efigia, filosofia are învăţăminte şi pentru tine. (Dacă urmăreşti doar supunere fără întrebări, există de asemenea filosofii care te pot îndruma. De pildă, Machiavelli: „De vreme ce iubirea şi teama pot cu greu coexista, este mult mai sigur, dacă trebuie să alegem, a fi temut decât iubit”.) Kant a formulat ideea centrală: tratează-i pe ceilalţi ca pe scopuri în sine, nu ca pe mijloace către propriile tale scopuri. Vei găsi pe cineva să scrie rapoartele de care ai nevoie, însă ar trebui să-i priveşti pe cei care fac aceasta ca pe fiinţe omeneşti, nu ca pe maşini de scris rapoarte. Aceasta este distincţia pe care o face Buber între relaţiile Eu-El/Ea (lucru) şi Eu-Tu. Se cuvine să ai o relaţie diferită cu o maşină care produce un raport (El/Ea-lucru) faţă de cea cu o persoană

care întocmeşte unul (un Tu).

Lao Zi îi sfătuieşte pe cei care conduc să demonstreze omenie, compasiune şi îndurare ca semne ale tăriei, recomandând: „Să guvernezi un stat mare la fel cum ai găti un peşte mic”. Pentru cei care nu se pricep la bucătărie, aceasta înseamnă a proceda cu delicateţe. În Occident, noi am fost antrenaţi să fim hotărâţi şi duri, să privim delicateţea ca pe o zonă vulnerabilă. Tao, pe de altă parte, ne învaţă că adevăratul semn al tăriei constă în a-ţi permite să fii delicat. Regula de Aur (care are o versiune prezentă în aproape toate religiile) are, de asemenea, aplicabilitate: Nu fă altora... Pentru a fi respectat ca şef, trebuie să-ţi respecţi angajaţii.

„Cel mai bun angajator se aşază pe sine mai prejos de angajaţii săi.”

LAO ZI

UN BUN ŞEF DE LA CĂILE FERATE ŞTIE SĂ CONDUCĂ UN TREN

Datorită faptului că priveşte lumea prin lentile capitaliste, Ayn Rand a scris probabil mai mult decât oricare alt filosof despre diferite aspecte ale muncii. Viziunea ei despre şeful ideal este reflectată de personajele sale. Eroii şi eroinele ei avansează prin muncă şi poartă cu ei, în funcţiile cele mai înalte, cunoştinţele despre locurile prin care au trecut. Într-unul din romanele autoarei, până şi copilul patronului lucrează la laminoare, învăţând cum se fac toate operaţiile ca parte a pregătirii pentru preluarea conducerii. Un alt personaj, o femeie care are în proprietate o cale ferată, ştie, printre altele, să conducă un tren. Ea a ajuns să stăpânească elementele afacerii şi ştie cum să le asambleze laolaltă. Rand admite că nu toţi cei care pot învăţa să conducă trenul vor fi, de asemenea, capabili să conducă o întreagă cale ferată. Însă ea este convinsă că pentru a conduce o cale ferată trebuie să ştii să conduci trenul. Şeful nu trebuie, în opinia ei, să se considere mai presus de măturatul podelelor. Nu există nimic derizoriu în nicio muncă; niciun lucru care trebuie făcut nu se află sub demnitatea cuiva.

Ideea de bază a lui Rand este că forma cea mai eficientă de conducere este cea efectuată prin exemplu. Senatorii care au petrecut prea mult timp în clădirea instituţiei Beltway îşi pierd influenţa în statele pe care le reprezintă. Inspiri respect nu doar prin titlu, ci prin cunoaşterea lucrurilor care trebuie făcute şi prin voinţa de a acţiona cu hotărâre în vederea realizării lor. Cele mai vehemente critici adresate celor care s-au ridicat de la o condiţie umilă se referă la faptul că au uitat de unde au plecat. Uitarea este un pas greşit major: nu numai că ţi-ai fi putut folosi cunoştinţele dobândite anterior în îndeplinirea superioară a îndatoririlor prezente, ci ţi-ar fi câştigat şi respectul subalternilor. Şi, cel mai important, acea cunoaştere nu te-ar fi lăsat niciodată să uiţi că suntem cu toţii în această situaţie ca fiinţe umane, indiferent de titlul înscris pe cărţile noastre de vizită.

Cei mai mulţi dintre noi am pierdut contactul cu ariile de activitate situate în afara domeniului pe care ni l-am ales. Nu ştim aproape nimic despre slujbele sau muncile îndeplinite de alţi oameni. Cu toate acestea, depindem de munca altora în vederea satisfacerii trebuinţelor noastre. Te opreşti vreodată să te gândeşti de unde vin roşiile din supermarket în februarie? Această lipsă de conectare este tot mai probabilă într-o societate globală supertehnologizată, începând de la faptul că facem tot mai puţin legătura între ceea ce consumăm şi ceea ce producem.

Budismul Zen oferă încă o perspectivă asupra efectuării muncii umile. Zen ne învaţă că munca de rutină are valoare în sine şi pentru sine. În tradiţia budistă, a fi umil reprezintă calea către autoperfecţionare. Orice sarcină în care eşti pe deplin şi conştient angajat poate fi o puternică formă de meditaţie. De aceea, locurile de refugiu Zen includ munca, alături de meditaţie. Nicio muncă nu este derizorie. Ceea ce facem nu se suprapune cu ceea ce suntem.

„... Baso stătea pe acelaşi munte, nefăcând nimic, zi şi noapte, în afară de zazen. Într-o bună zi, Maestrul Nangaku l-a întrebat: «Ce faceţi aici?» «Zazen», i-a răspuns Baso. «Ce speraţi să realizaţi prin zazen?», a întrebat mai departe Nangaku. «Încerc doar să fiu un

Buda», veni răspunsul lui Baso. Auzind aceasta, Nangaku luă o cărămidă şi prinse s-o lustruiască. Surprins, Baso îl întrebă: «De ce lustruiţi cărămida aceea?» „Vreau s-o transform într-o oglindă", răspunse Nangaku. Baso îi adresă o nouă întrebare: «Cum poţi lustrui o cărămidă ca să devină o oglindă?», la care Nangaku replică prompt: «Cum poţi să te aşezi înăuntrul unui Buda?»

SHIBAYAMA

Gandhi oferă un exemplu convingător al acestui lucru. El a purtat doar haine ţesute în casă. Îşi ţesea singur propriul bumbac şi i-a învăţat şi pe alţii să facă acelaşi lucru. Transformarea bumbacului în fir constituia, la un anumit nivel, o formă de întrerupere a monopolului britanic (britanicii recoltau bumbacul crescut în India, îl transportau în Marea Britanie, pentru a fi transformat în fire şi apoi în îmbrăcăminte, după care îl transportau înapoi în India, unde îl vindeau cu un profit apreciabil). La un alt nivel, acţiunea reprezenta totodată testamentul gândirii lui Gandhi asupra lucrurilor fundamentale, precum exercitarea majestăţii prin simplitate şi aflarea nobleţii prin muncă. Imaginaţi-vă cel mai puternic conducător al unei mari naţiuni ţesând bumbac în timpul liber. Pare acest lucru nerod sau degradant? Apoi, întrebaţi-vă: Este scandalos? Trebuie negat public? Există probabil lucruri mai rele pe care le pot face conducătorii în timpul lor liber.

Nu oricine poate fi Gandhi, însă, dacă deţii o funcţie de conducere, poţi conta pe un lucru pe care îl ai în comun cu el: vei plăti un preţ pentru statutul de figură de autoritate. „Singurătatea postului de comandă" face parte din apanajul acesteia. Pentru a conferi greutate autorităţii trebuie să te distanţezi puţin de cei care lucrează sub ordinele tale. Nu mai poţi fraterniza cu aceştia în acelaşi fel. O echipă de fotbal formată împreună cu colegii de birou sau o întâlnire la restaurant după orele de program pot crea legături sociale şi pot restaura o parte din caracterul uman pe care asemenea segmente instituţionale par să le piardă, însă atunci când te afli în postura de şef trebuie să rămâi uşor detaşat – fără a aluneca în snobism. În acelaşi timp, trebuie să eviţi izolarea,

pentru a nu pierde contactul cu realitatea. Şi, chiar mai important, atunci când conduci corabia, nu ai multă lume pe care te poţi sprijini. Presiunea exercitată asupra ta este mai mare atunci când nu ai multe persoane cu care s-o împărţi. Nu oricine poate purta povara conducerii.

ETICA

O altă problemă de serviciu des întâlnită este confruntarea cu o dilemă etică sau alta. Veţi citi mai pe larg despre etică şi moralitate în Capitolul 11, însă aici vom arunca o privire asupra câtorva factori specifici cadrului de desfăşurare a muncit. La nivelul cel mai elementar, pentru a trăi o viaţă etică, trebuie să te asiguri că munca ta e, de asemenea, etică. Una dintre clientele mele a demisionat din slujba ei de jurnalist, deoarece, spunea ea, se săturase să mai inventeze poveşti. Sheila alesese jurnalismul, pregătindu-se în spiritul idealurilor reportajelor obiective. Însă, odată ajunsă pe post, editorii începuseră să-i dea nu doar subiecte, ci şi să-i spună ce conţinut trebuia să aibă relatările ei. Reportajele ei erau doar o formă de a corobora o idee preconceptă, fapt care-i sfida toate idealurile. Sentimentul ei era că forţa călăuzitoare din spatele organizaţiei (şi nu vorbesc aici despre *Naţional Inquirer*) era marketingul, iar raportarea de fapte sau descoperirea adevărului nu se aflau pe ecranul radarului.

Luminile de avertizare etică ale fiecăruia dintre noi se aprind la niveluri diferite, iar Sheila avea senzaţia că i se cerea să facă compromisuri prea mari. Chiar dacă munca va implica întotdeauna compromisuri, este important să ştii când aceste ajustări te poartă dincolo de linia pe care nu vrei s-o traversezi şi să acţionezi pentru a rămâne de partea corectă a acesteia.

În lumea corporaţiilor, etica a devenit prea adesea domeniul departamentului legal. Însă caracterul legal al unui lucru nu-i implică moralitatea şi, din aceleaşi considerente, caracterul moral nu-i implică legalitatea. Legalitatea cuprinde tot ceea ce legea permite sau nu interzice explicit. Moralitatea este o idee şi mai veche, precedând – şi, se presupune, conferind conţinut – legilor promulgate. Legile

noastre sunt o reflectare a moralei noastre, care adesea provine din codificările timpurii ale moralei în legi spirituale, sub forma religiilor organizate.

Însă a face un lucru legal nu e totuna cu a-l face corect. Desigur, poţi completa golurile minore de formă aşa cum îţi indică cei din departamentul legal. Însă dacă ceva te face să te simţi îngreţoşat din punct de vedere moral, nu permite legalităţii singure să-ţi aducă împăcare. Avocaţii vor fi satisfăcuţi de orice aspect care nu expune compania riscului pierderilor. Standardele tale personale ar trebui să fie altele. Evaluează etica situaţiei, înglobând obligaţia pe care o ai faţă de angajator, responsabilităţile personale, codul tău de comportament profesional şi angajamentul tău de a face treabă bună. (Vei putea citi mai multe despre modul de înfăptuire a acestui lucru în Capitolul 11.) Apoi întreprinde acţiunile necesare, dacă e cazul, avându-i drept călăuze pe marii filosofi.

Argumentul agentului loial („Am executat doar ordinele”) nu te va absolvi de vină dacă ai făcut un pas greşit; prin urmare, trebuie să te mişti de-a lungul unei linii foarte delicate de demarcaţie, între evaluarea a ceea ce socoteşti just şi îndeplinirea angajamentelor faţă de angajatorul tău, dacă acesta îţi cere să ignori implicaţiile etice ale unei situaţii. Nu e uşor să ucizi, ori să-ţi răscumperi conştiinţa. Însă fiecare are un preţ, iar odată ce ţi-ai vândut sufletul – adică virtutea –, nu-l mai poţi cumpăra înapoi.

Filosofia chineză ne învaţă că una dintre mărcile lucrului just este aceea că, făptuindu-l, rămâi dincolo de reproş. Dacă satisfaci acel criteriu, te afli pe un teritoriu moral. Un alt prim principiu filosofic ne este oferit de gândirea hindu şi de cea jainistă, sub denumirea de *ahimsa*. În esenţă, aceasta se traduce prin „nevătămarea fiinţelor vii” şi reprezintă fundamentul tuturor codurilor etice profesionale. Dacă acţiunile tale le cauzează vătămare altora, ele nu sunt etice. Sistemele morale sunt mai complicate, însă dacă satisfaci această cerinţă esenţială, te afli deja pe drumul cel bun.

ABRA

Abra se bucurase de un succes timpuriu şi rapid în cariera ei de afaceri, înainte de a ajunge la dezamăgire în privinţa întregului sistem. Ea începuse să suspecteze că finalitatea oricărei afaceri este profitul, indiferent de preţul plătit, şi depăşirea concurenţei prin orice mijloace. Pentru numeroşi lucrători, aceasta însemna o conformitate oarbă cu dictatele celor de pe treptele ierarhice superioare şi o completă lipsă de sens şi valoare elementare a muncii efectuate zilnic. Probabil că managerii de pe poziţiile superioare sunt în măsură să găsească o oarecare împlinire personală, însă aceasta s-ar datora aproape exclusiv unui salariu enorm. În opinia Abrei, lucrurile pe care trebuia să le faci pentru a ajunge la ziua de salariu nu puteau fi considerate nici sănătoase, nici omenoase.

Pe parcursul concediului de maternitate, Abra a început să înţeleagă faptul că bunăstarea crescândă se transforma într-o capcană tot mai sufocantă. Deşi, în aparenţă, ea repurta încontinuu succese pe plan profesional, stilul de viaţă costisitor şi goana fără sfârşit după un status iluzoriu au construit o colivie (chiar dacă gratiile îi erau aurite), încuind-o într-o slujbă care-i plătea ipoteca, automobilul, profesorul de sport, renovarea completă a casei – cu toate că petrecea tot mai puţin timp în ea. Salariul pe care-l primea era mare, însă plătea scump acest lucru, preţul fiind propria mulţumire. Scurta retragere din cursa cu şobolani i-a oferit Abrei o nouă perspectivă, în virtutea căreia a decis să nu revină deja la serviciu după minimul de şase săptămâni de concediu; de fapt, nu mai dorea să se întoarcă niciodată acolo.

Şefului şi colegilor nu le venea să creadă că Abra îşi părăsea biroul managerial confortabil, însă pentru ea, alegerea devenise dintr-o dată clară. Nu se îndoia că făcuse lucrul care se cuvenea faţă de sine şi faţă de familie, însă a căutat sprijin în consilierea filosofică, apelând la colegul meu, Stephen Hare, deoarece se simţea în derivă, în lipsa unor ţeluri de viaţă care să-i înlocuiască vechea ambiţie de a deveni preşedintele companiei în care lucrase. Avea sentimentul că forţa ei motrice depăşea simplele

responsabilităţi de familie, însă n-o putea identifica de una singură, iar dacă nu-şi cunoştea ţelurile, nu ştia cum să lucreze în vederea atingerii lor. Ca urmare, resimţea o stare de dezorientare generală în raport cu prezentul şi una de perplexitate în raport cu perspectiva pe termen lung.

Prima sarcină a Abrei a constat în examinarea propriilor supoziţii privitoare la lumea afacerilor şi la nevoia ei de vocaţie dincolo de atribuţia de părinte. Ea recursese deja la anumite texte filosofice în căutarea de răspunsuri (ceea ce reprezenta o revenire la subiecte din perioada studiilor universitare axate pe arte liberale, urmate de ceva cu totul diferit, un master A), astfel că era un bun candidat pentru biblioterapie – fiind în măsură să-i citească ea însăşi pe filosofi, pentru ca mai apoi să le discute ideile cu consilierul. (Procedura nu are aplicare generală şi, cu siguranţă, nu este necesară pentru ca să poţi beneficia de desluşiri filosofice ale propriei tale vieţi).

Abra a început cu *Walden* a lui Henry David Thoreau şi cu *Small Is Beautiful: Economics as if People Mattered* a lui E.F. Schumacher, care examinează critic supoziţiile economice care stau la baza societăţii noastre. Aceste cărţi i-au confirmat convingerile referitoare la aspectele neomenoase ale capitalismului contemporan, au ajutat-o să-şi rafineze propria atitudine critică şi i-au oferit portretele pline de speranţă ale unor alegeri alternative. Bineînţeles, dacă s-ar fi aplecat, de pildă, asupra lui Ayn Rand, Abra ar fi citit critici ale propriilor ei critici, însă tocmai acesta este motivul pentru care găsirea de filosofi care rezonează cu propria ta perspectivă este importantă. Thoreau însuşi a scris despre puterea cărţilor de a schimba vieţi („Câţi nu sunt aceia care au datat debutul unei noi ere în viaţa lor ca urmare a lecturii unei cărţi”) şi despre nevoia de a mărşălui în ritmul propriului toboşar, astfel că, încă înainte de a intra în probleme de economie şi structuri sociale, el ajungea să i se potrivească foarte bine Abrei.

„Cei mai mulţi oameni trăiesc vieţi de disperare tăcută. Ceea ce se numeşte resemnare este disperare confirmată... Înţelepciunii îi este caracteristică

nefăptuirea de lucruri disperate.”

HENRY DAVID THOREAU

Primind confirmarea ideilor privitoare la neajunsurile implicate de afaceri şi inspirată de utopiile schiţate în cărţile citite, Abra a început să reflecteze la modul în care ar trebui să funcţioneze societatea într-un stat ideal. Cu cât era mai rafinată opinia pe care o putea articula despre aceasta, cu atât mai pregătită era să trăiască în interiorul ei. În cadrul acestui demers, ea a apelat la propriul ei sistem etic şi moral (proces detaliat în Capitolul 11). În acelaşi timp, Abra şi-a reexaminat nevoia unei vocaţii anumite în viaţa ei, pentru a vedea dacă nu cumva era doar un bagaj inutil pe care-l luase cu ea din lumea afacerilor.

Amintiţi-vă că Aristotel recomanda contemplaţia drept fericire supremă, îndemn care-i apărea Abrei plin de sens. Numeroşi alţi filosofi au privit lucrurile în mod similar. Abra a hotărât să urmeze cursuri de filosofie la universitatea locală – în primul rând pentru uzul personal, nu în vederea obţinerii unei diplome. În acelaşi timp, a început să lucreze voluntar în organizaţii care se străduiau să contribuie la crearea unei lumi mai bune – un loc situat mai aproape de cel în care ea visa să trăiască. Chiar dacă ţelul ei imediat era acela de a fi în primul rând mamă, şi-a folosit experienţa din perioada voluntariatului pentru a decide ca, atunci când va fi gata să reînceapă, cu normă întreagă, serviciul, să opteze pentru o companie cu profil similar – mai precis una animată de o forţă motrice diferită de motivul profitului pur.

În ciuda rezervelor sale faţă de sistemul capitalist în care trăim, Abra a înţeles că acesta oferea încă oportunităţi de a te angaja pe deplin în activităţi pe plan profesional, fără a ajunge la sentimentul că ţi-ai vândut sufletul diavolului. De asemenea, ea a înţeles că sistemul se va schimba doar în direcţia în care oamenii se străduiesc să-l schimbe. Sprijinul din partea altor filosofi i-au dat încredere în propria hotărâre de a accepta această provocare. Primul pas a constat în stabilirea cursului potrivit propriilor stele.

„... mie, nicio soartă nu mi s-a părut favorabilă dacă n-a

îngăduit răgazul aplecării asupra filosofiei, căci nicio viaţă n-a fost fericită decât în măsura în care a fost trăită întru filosofie.”

AUGUSTIN

10. VÂRSTĂ DE MIJLOC FĂRĂ CRIZĂ

„Toate îşi au vremea lor şi fiecare lucru de sub ceruri îşi are ceasul lui.”

ECCLESIRSTUL 3.1

„Timpul nu e decât pârâul în care îmi arunc de fiecare dată năvodul pentru a pescui.”

HENRY ORUIO THORERU

STELLA

La împlinirea vârstei de cincizeci de ani, Stella a făcut un bilanţ. În urma ei, se întindea o carieră îndelungată de secretară, într-o firmă de consultanţă juridică, care-i asigura securitatea şi contribuia la bunul mers al firmei. Lăsase, de asemenea, departe în urmă o căsnicie de durată, urmată de o lungă solitudine după moartea soţului. Totodată, îşi văzuse copiii, ajunşi la maturitate, croindu-şi propriul drum. În general, toate acestea o mulţumeau. Totodată, hotăra să facă anumite schimbări.

Stella îşi dădea seama că fusese întotdeauna foarte agresivă şi dominatoare în relaţiile ei, iar de când devenise văduvă, se folosise de relaţii în primul rând pentru sex. Ştia că majoritatea cunoscuţilor, cu excepţia copiilor ei, o percepeau ca fiind rece din punct de vedere emoţional. Ştia, de asemenea, cât de importante erau pentru ea cele câteva prietenii intime îndelungate şi că era în măsură să construiască legături strânse cu cineva, dacă avea timp

suficient pentru a cunoaşte persoana respectivă. Acum se simţea pregătită să stabilească o relaţie mai îndelungată şi mai profund încărcată emoţional cu un bărbat. Ştia şi că n-ar avea nicio problemă nici dacă trăia singură – fusese în această situaţie vreme de aproape zece ani –, însă se decisese să-l caute pe unul dintre bărbaţii cu care avea întâlniri ocazionale, pentru a vedea dacă era posibil să construiască o relaţie mai durabilă şi mai satisfăcătoare cu acesta.

Totodată, Stella ajungea la concluzia că, după aproape treizeci de ani de lucru în slujba unei firme, dorea să lucreze pentru ea însăşi. În trecut, studiase pe îndelete art-terapia ca formă de exprimare creatoare şi de reducere a stresului, iar acum obţinuse calificarea de art-terapeut.

Şi-a părăsit slujba administrativă şi a început să organizeze workshop-uri de art-terapie în centre de asistenţă socială şi comunitară şi în cele pentru persoane vârstnice. A aşteptat, cu emoţie, vreme de mai multe săptămâni, debutul acestei tranziţii majore, dar a rămas încrezătoare în sine şi în capacităţile sale. Curând, agenda ei de programări era completată pe luni de zile. Chiar dacă nu mai câştiga la fel de mult ca în firma de consultanţă juridică, noua munca îi crea o imensă satisfacţie, nu în ultimul rând datorită sentimentului că-şi ajuta cursanţii şi comunitatea.

Aceasta nu este criză a vârstei de mijloc! Introspecţie serioasă, schimbare profundă, dar nici urmă de panică. Sintagma *criză a vârstei de mijloc* se referă, de regulă, la bărbatul care, încărunţind, îşi cumpără o maşinuţă sport roşie şi-şi părăseşte soţia pentru o femeie mult mai tânără, în vreme ce rămâne nemulţumit de cariera pe care o avusese toată viaţa, indiferent cât de bine remunerată, însă stresantă sau lipsită de provocări. Deşi cei mai mulţi oameni trec prin experienţe dificile de-a lungul vârstei mijlocii – inclusiv cele care îi determină pe unii să sacrifice totul pentru un model presupus a fi mai sexy –, termenul criză nu e tocmai corect. Schimbarea este o componentă naturală a ciclului vieţii, însă nu există nimic în definiţia schimbării care să apeleze în mod necesar la criză.

Atunci când este abordată cu o dispoziţie filosofică adecvată, vârsta de mijloc ar trebui să reprezinte o oportunitate pentru dezvoltarea personală şi pentru rafinarea unor aspecte ale vieţii, pe care e posibil să le fi neglijat în propriul detriment. Povestea Stellei demonstrează că până şi celor mai descumpănitoare schimbări din viaţă li se poate face faţă cu calm. De fapt, Stella nu a venit să se consulte doar în legătură cu schimbările pe care le făcea în viaţa sa – de vreme ce pe acestea le ţinea cu succes sub control –, ci şi pentru a găsi o modalitate de a face faţă propriei mortalităţi. (Acest subiect este tratat în Capitolul 13.)

SCHIMBARE, NU CRIZĂ

Prin urmare, aceasta este platforma de pe care operez înlocuirea *crizei vârstei de mijloc* cu *schimbarea vârstei de mijloc* în vocabularul pe care îl împărtăşesc cu interlocutorii şi cititorii mei. Gail Sheehy a scos subiectul la lumină în *Passages*, apărută în anii ’70. Deşi cartea reprezintă mai curând o abordare psihologică decât una filosofică, titlul are o conotaţie pozitivă pe care o găsesc potrivită. Indiferent în ce direcţie te poartă călătoria ta, nu există niciun motiv s-o priveşti ca pe o urgenţă sau ca pe o calamitate. Nu poţi păşi de două ori în apa aceluiaşi râu, după cum ne învaţă Heraclit. (Se spune că unul dintre discipolii lui mai minuţioşi ar fi făcut comentariul că nu poţi păşi nici măcar o singură dată! Râul se schimbă chiar în vreme ce păşeşti în el.) Însă n-ai prefera prospeţimea apei curgătoare unei bălţi stătute? Cu siguranţă, ar fi mai sănătoasă şi, posibil, mai gustoasă. Pentru a se menţine limpede şi proaspătă, apa trebuie să se mişte în permanenţă. La fel şi tu.

În Occident, noi am reflectat relativ puţin la etapele vieţii. Am fost destul de satisfăcuţi cu categoriile de copilărie şi maturitate, aceasta din urmă fiind un teritoriu vast nediferenţiat, având, poate, o subdiviziune, cea de „cetăţeni seniori”. Femeile au ambivalentul noroc al stadiilor de viaţă definite biologic: menarhă, graviditate, maternitate, menopauză. Acceptarea perioadelor vieţii, în care energia este diferit orientată, contribuie la evitarea genului de

mentalitate de criză care se poate instaura atunci când schimbarea apare pe neaşteptate.

La fel, relaţionarea unidimensională a vieţii cu ciclul reproducător nu ia în considerare numeroasele faţete ale vieţii fiecărei persoane. Multe dintre stadiile astfel identificate au o conotaţie negativă puternică, precum disconfortul menstruaţiei, durerile naşterii şi neajunsurile îmbătrânirii.

Gânditorii orientali au o tradiţie care priveşte viaţa în faze aplicabile tuturor oamenilor şi adoptă o perspectivă holistă, mult mai pozitivă, asupra fiecărei etape. Confucius, de pildă, remarca faptul că diferitele perioade ale vieţii concentrează în mod diferit energiile persoanei în cauză.

„La vârsta de cinsprezece ani, m-am consacrat sufletește învățăturii. La treizeci de ani, mi-am fixat temeinic picioarele pe pământ. La patruzeci de ani, am încetat să mai sufăr de nedumeriri. La cincizeci, ştiam care erau poruncile Cerului. La şaizeci de ani, le-am auzit cu o ureche docilă. La şaptezeci, mi-am putut urma dictatele propriei inimi; căci năzuinţele mele nu mai depăşeau graniţele a ceea ce ejust.”

CONFUCIUS

Gândirea hinduistă tradiţională distinge patru etape ale vieţii: etapa studiului, etapa stăpânirii gospodăriei, etapa retragerii din treburile lumeşti şi etapa detaşării perfecte de zbuciumul lumii.

În absenţa unui cadru familiar în care să plasăm stadiile vieţii, ne găsim într-o situaţie de criză atunci când ne confruntăm cu schimbarea caracteristică vârstei de mijloc. Recunoaşterea faptului că toţi oamenii trec prin asemenea faze ne permite să aşezăm jaloane pe parcursul lungului drum al vârstei adulte, fără a ne arde sau izbi dureros la fiecare intrare pe un teren nou. Am definit deja cu atenţie etapele din parcursul primei părţi a vieţii noastre. Una dintre cele mai populare cărţi ce tratează creşterea copiilor mici divide viaţa copilului pe luni, specificând evoluţiile la care un părinte se poate aştepta aproape săptămână de săptămână. Pe măsură ce copiii cresc, societatea noastră recunoaşte o

tranziţie de la un an la altul – nivelele claselor şcolare –, astfel că suntem în măsură să folosim 12. DESCOPERIREA SENSULUI Şi R SCOPULUIetichetări deosebit de specifice precum „student boboc” sau „student în anul doi” . Cultura noastră caută şi alte borne de marcaj – căsătoria, dobândirea statutului de părinte, însă acestea nu definesc decât un drum deschis. Nu există o etichetă pentru o persoană în vârstă de patruzeci şi doi de ani, cu o vechime în carieră de douăzeci şi unu de ani, cu o relaţie veche de şaptesprezece ani, cu copii adolescenţi şi un sentiment general de disconfort.

Nu există o definiţie a vârstei de mijloc şi, categoric, nici vreun gen specific de schimbare standard care survine pe parcursul vieţii noastre adulte. Aspectul central al vârstei de mijloc poate surveni la treizeci şi cinci de ani, ori la patruzeci şi unu, la cincizeci şi şapte – sau niciodată. Pentru cei mai mulţi, nu va fi vorba doar de o singură tranziţie majoră. E posibil ca unele persoane să treacă printr-un număr de mari tranziţii, altele printr-o serie de mici ajustări, însă, odată cu creşterea fără precedent a speranţei de viaţă şi a capacităţii oamenilor de a rămâne sănătoşi şi activi tot mai târziu în viaţă, pe cei mai mulţi îi aşteaptă schimbări majore. Pregătirea în vederea acceptării sau abordării acestora prin elucidarea propriei filosofii reprezintă modalitatea de obţinere a beneficiului maxim din lucrurile care ne ies în cale, indiferent de natura lor.

GARY

Drumul lui Gary a fost mai puţin lin decât cel al Stellei. După o lungă şi reuşită carieră de fizioterapeut, Gary se afla în pragul epuizării. Se săturase de stres, de spitale, de intensitatea muncii lui. Ajuns la conştientizarea dorinţei şi nevoii de schimbare, el a venit la mine, deoarece nu ştia ce şi cum să schimbe. Dacă înceta să mai lucreze ca fizioterapeut, nu ştia ce altceva ar fi putut să facă. Lipsa altor opţiuni nu-l speria, cum s-ar întâmpla în cazul multor oameni, însă îl lăsa perplex. Nu putea să scape de sentimentul că *ar fi trebuit* să ştie în ce direcţie să pornească. Motivul pentru care a solicitat sprijin din partea consilierii filosofice nu era atât nevoia de a-

şi da seama ce avea de făcut în continuare, ci nevoia de a descoperi de ce nu-şi putea da seama ce avea de făcut.

S-ar putea ca lucrurile abia enunţate să sune complicat, însă pentru Gary drumul către înţelegere era uşor. Aceasta este o altă împrejurare în care i-am cerut unui client să-şi reevalueze povestirea. L-am ajutat pe Gary să-şi verifice supoziţiile. De ce-ar fi trebuit să cunoască etapa care urma? Nimeni, în afară de Dumnezeu sau de ursitoare (în cazul celor care cred în existenţa lor), nu deţine o cunoaştere perfectă de acest gen. De ce voia Gary să fie asemenea lui Dumnezeu?

Atâta vreme cât gândea ca un raţionalist strict, el resimţea disconfort în raport cu propria situaţie. Raţionaliştii stricţi sunt convinşi că putem înţelege totul apelând la raţiunea noastră. Pentru adeptul unei asemenea perspective, lumea este cosmos (cuvânt grecesc însemnând „ordine”), nu haos. Lumea are sens. De vreme ce presupunea că ar trebui să poată înţelege exact ce avea de făcut în continuare, însă nu izbutea acest lucru, Gary ajunsese să creadă că era ceva în neregulă cu el. În ceea ce-l privea, se pare că tipul de raţionalism care i se potrivea cel mai bine era cel al lui Leibniz. Potrivit acestuia, de vreme ce fiecare stare de lucruri există în virtutea unei anumite „raţiuni suficiente” (cu alte cuvinte, nu are loc în mod accidental), nu putem cunoaşte cu exactitate acea raţiune. Omul nu poate înţelege totul. Cosmosul este pur şi simplu prea complex pentru noi.

„... niciun fapt nu poate fi adevărat şi nicio afirmaţie conformă cu adevărul în absenţa unei raţiuni suficiente, în virtutea căreia lucrurile să stea astfel şi nu altminteri, însă aceste raţiuni ne rămân cel mai adesea necunoscute.”

GOTTFRIED LEIBNIZ

După părerea mea, o concepţie strict raţionalistă nu mai e în măsură să ne scoată la liman. Oamenii au un mare talent de a veni în permanenţă cu întrebări cărora nu fi se poate răspunde, chiar dacă descoperim neîntrerupt lucruri noi privitoare la univers şi la modul în care acesta funcţionează. I-am cerut lui Gary să reflecteze la limitările acestui mod de

gândire, plecând de la întrebarea: „Este raţional să rămân pe o perioadă nelimitată într-o slujbă pe care o urăsc?” Probabil că nu. Însă acesta nu înseamnă că există un răspuns imediat la întrebarea următoare: „Atunci ce-ar trebui să fac?” – cel puţin nu unul accesibil doar intelectului. Probabil că lucrul pe care trebuie să-l faci exact într-un asemenea moment este să nu ştii ce trebuie să faci în acel moment.

Aceste idei i s-au părut pline de sens lui Gary, inspirându-l să parafrazeze un faimos pasaj din Ecclesiastul: „este o vreme pentru fiecare lucru de sub ceruri”. Altfel spus, există o vreme potrivită pentru a şti ce faci, şi o vreme pentru a nu şti. La rândul meu, i-am reamintit un alt pasaj din acelaşi text, repetat cu fiecare prilej de Ecclesiastul însuşi: „Totul este deşertăciune şi goană după vânt”. A crede că ştii exact ce faci este un gen de deşertăciune; a şti că nu ştii, gândind însă că ar trebui să ştii, e un alt gen.

Gary s-a simţit mai confortabil în prezenţa unui raţionalism revizuit: lucrurile au o explicaţie, chiar dacă n-o întrevedem într-un anumit moment. Dacă te confrunţi cu experienţa schimbării, incertitudinii sau nefericirii şi nu ştii din ce motiv, sarcina ta devine aceea de a-ţi descoperi scopul, evitând egoismul prezumţiei că ştii sau că ar trebui să ştii.

„Toate îşi au vremea lor, şi fiecare lucru de sub ceruri îşi are ceasul lui.
Naşterea îşi are vremea ei, şi moartea îşi are vremea ei; săditul îşi are vremea lui, şi smulgerea celor sădite îşi are vremea ei. Uciderea îşi are vremea ei, şi tămăduirea îşi are vremea ei; dărâmarea îşi are vremea ei, şi zidirea îşi are vremea ei; plânsul îşi are vremea lui, şi râsul îşi are vremea lui; bocitul îşi are vremea lui, şi jucatul îşi are vremea lui; aruncarea cu pietre îşi are vremea ei, şi strângerea pietrelor îşi are vremea ei; îmbrăţişarea îşi are vremea ei, şi depărtarea de îmbrăţişări îşi are vremea ei; căutarea îşi are vremea ei, şi pierderea îşi are vremea ei; păstrarea îşi are vremea ei, şi lepădarea îşi are vremea ei; ruptul îşi are vremea lui, şi cusutul îşi are vremea lui; tăcerea îşi are vremea ei, şi vorbirea îşi are vremea ei; iubitul îşi are vremea lui, şi urâtul îşi are

vremea lui; războiul îşi are vremea lui, şi pacea îşi are vremea ei.”

ECCLESIASTUL [3,1–9]

A fost până şi o vreme când The Byrds au avut un mare succes cu un cântec care a folosit aceste versuri („Turn, Turn, Turn”). Din această perspectivă, Gary a început să înţeleagă că trecerea printr-o perioadă lipsită – în sfârşit – de o direcţie clară, ar putea avea o mare valoare. Până în acel moment, pe parcursul celei mai mari părţi din viaţa lui Gary, un eveniment l-a antrenat în mod direct pe cel următor – colegiul, studiile postuniversitare, prima slujbă, specializările, promovările.

În cele ce-au urmat, i-am vorbit despre povestirea science-fiction a lui Norman Spinrad, „The Weed of Time” , în care un om mănâncă o plantă care-i dă puterea miraculoasă de a vedea, atât tot ceea ce s-a petrecut în trecut, cât şi tot ceea ce urmează să se petreacă în viitor. Viaţa eroului devine o tortură. Dacă profesorul vostru de literatură din liceu v-ar fi cerut să scrieţi un eseu pe marginea acestei povestiri, ideea care v-ar fi rezumat lucrarea ar fi fost (în caz că doreaţi nota maximă) ceva de genul: descoperirea face parte din bucuria de a trăi.

Gary găsea pornirea pe un drum în absenţa unei hărţi clare atât producătoare de anxietate, cât şi eliberatoare. Paşii îi erau mai puţin siguri, însă avea o panoramă lărgită încântător. El a hotărât să privească această incertitudine ca pe un mare dar şi era decis s-o utilizeze cât putea de bine. Ca urmare, şi-a părăsit slujba de la spital, fără a avea un plan specific. Acest lucru a fost o binecuvântare pentru partenera lui de viaţă, Mary, care era mulţumită de serviciul ei foarte bun. Fericirea lui Gary era importantă pentru Mary, la fel ca şi pentru Gary însuşi. Ea nu dorea, mai mult decât el, să-l vadă ocupând un post oarecare, doar pentru a avea o slujbă. Venitul ei era suficient de mare pentru a acoperi cheltuielile amândurora, dându-i astfel lui Gary ocazia de a-şi căuta calea potrivită, la adăpost faţă de presiuni financiare.

Dacă privim situaţia lui Gary prin prisma procesului PEACE, e limpede că el străbătuse deja, pe cont propriu, primele trei

stadii, în momentul în care a apelat la consilierea filosofică. El şi-a identificat cu claritate problema: nevoia de a-şi schimba cariera. Trăise emoţiile asociate acestui fapt – anxietate, printre multe altele – fără a fi debilitat în mod deosebit de acestea. De asemenea, îşi analizase opţiunile aparente, însă n-a fost în măsură să găsească răspuns la două întrebări fundamentale: „Ce-ar trebui să fac în continuare?” şi „De ce nu-mi pot da seama ce-ar trebui să fac în continuare?”

Saltul major a survenit în stadiul contemplativ, prin privirea viitorului său nedefinit ca pe o oportunitate, nu ca pe o barieră. Dispoziţia lui filosofică s-a schimbat de la „Trebuie să fie ceva în neregulă cu mine, deoarece nu pot găsi răspunsuri” la „Am norocul de a intra într-o etapă a vieţii în care nu am nevoie de răspunsuri”. Beneficiind de timp de reflecţie, el va fi în măsură să-şi rafineze propria filosofie şi să examineze opţiuni consistente cu aceasta. Şi o va face cu calm interior, nu într-o stare de anxietate. Leibniz, nu Librium!

Plecând de la ideea că înţelepciunea nu era totuna cu cunoaşterea şi că a nu şti ce trebuie să facem nu înseamnă că nu facem ceea ce e just, Gary se angaja pe calea către răspunsuri găsite fără a le căuta anume. Uneori, scopurile îţi pot fi cel mai bine servite dacă nu ştii. Dacă am putea explica cosmosul exclusiv prin intermediul raţiunii, n-ar mai fi nevoie de experimente ştiinţifice. Însă când raţiunea noastră dă greş, avem nevoie de experimente, fără de care unele dintre cele mai mari descoperiri ale tuturor timpurilor – de la electricitate la vaccinul polio – n-ar fi fost posibile. Uneori, nici în viaţă răspunsurile nu-şi fac apariţia imediat, astfel că s-ar putea să beneficiezi, în mod asemănător, de pe urma experimentelor.

TU ŞI GAUGUIN

Pentru oameni asemenea lui Gary criza survine în momentul în care nu ştiu ce urmează. Pentru alţii, cunoaşterea a ceea ce urmează poate provoca criza. Pentru

cei care se plâng că lumea e prea previzibilă, o viaţă programată este resimţită ca inautentică şi insuportabilă.

Dacă te numeri printre aceştia, ai da securitatea şi prosperitatea în schimbul unui drum al riscurilor şi descoperirii. Nu trebuie să-ţi trăieşti viaţa în conformitate cu o listă lungă de reguli prestabilite. Dacă te regăseşti în această caracterizare, va trebui să nu scapi nicio clipă din vedere „Problema lui Gauguin” pe parcursul stabilirii parcursului pe care vrei să-l urmezi.

Paul Gauguin şi-a abandonat cariera bancară de succes, soţia iubitoare şi doi copii încă mici, atunci când a plecat la Paris pentru a studia pictura, după care s-a mutat în Tahiti spre a-şi urma chemarea. Cei care iubim pictura lui Gauguin îi suntem recunoscători pentru marele dar artistic pe care acesta l-a lăsat lumii. S-a comportat însă moral Gauguin faţă de familia şi profesia sa? În ce împrejurări – dacă este vreodată cazul – etica şi obligaţiile se subordonează scopurilor creatoare înalte? Va trebui ca fiecare dintre voi să-şi traseze singur linia aceasta de demarcaţie, având permanent în vedere că, de o parte şi de alta a ei, aveţi nevoie să vă aşezaţi în echilibru stabilitatea şi explorarea.

Unul dintre oamenii pe care-i admir cel mai mult este un soi de Gauguin cu evoluţie inversă. După o carieră de filosof şi logician, Stephan Mengleberg a lucrat câţiva ani ca dirijor asistent al lui Leonard Bemstein la filarmonica din New York. Pe lângă faptul de a lucra cu Bemstein, acesta era cu siguranţă unul dintre cele mai încântătoare posturi din lumea muzicii clasice. Însă, odată trecut de vârsta de cincizeci de ani, Mengleberg a auzit din nou acea chemare interioară – de data aceasta dinspre bara de pledoarie avocăţească, meserie pe care a practicat-o cu succes tot restul vieţii. A continuat să ţină seminarii cu studenţii de la muzică, însă a avut curajul să fie sincer cu el însuşi, fără a ţine seama de propria vârstă, chiar dacă acest lucru presupunea o schimbare drastică a cursului vieţii. Din câte ştiu, Stephan a fost cea mai vârstnică persoană care a intrat vreodată în baroul avocaţilor pledanţi din New York, la vârsta de cincizeci şi nouă de ani.

Am cunoscut o femeie, pe nume Judy, care, la multă vreme

după ce se pensionase de pe un post din administraţia de stat, s-a întors pe băncile şcolii şi a obţinut o licenţă în istorie – disciplină care i-a plăcut întotdeauna, dar pe care n-o urmase –, absolvind la vârsta de optzeci şi cinci de ani! Nu există niciun motiv de a permite barierelor arbitrare de vârstă sau ale stadiilor vieţii să vă oprească din urmarea chemării inimii.

ANN

Ann se confrunta cu o alegere de tip Gauguin, favorabilă unei vieţi de creaţie, libere din punct de vedere spiritual –, dar se temea de pierderea securităţii pe care aceasta o putea aduce cu sine. Asemenea lui Garry, ea ajunsese la nivelul excelenţei într-un post pe care ajunsese să nu-l mai poată suporta. Era plictisită de moarte lucrând ca asistent în administraţia unui dispensar medical şi intra permanent în conflict cu unul dintre şefi. Acum, când o slujbă nouă şi tentantă îi căzuse practic în poală, nu se putea decide s-o accepte. A apelat la consilierea filosofică, solicitându-i s-o ajute să decidă dacă ar trebui să accepte noua slujbă – şi să înţeleagă motivele propriei reţineri. Deşi era mai tânără decât majoritatea oamenilor care trec prin schimbări caracteristice vârstei de mijloc, întrebările dominante legate de dilema ei imediată o aşezau în aleasa companie a celor care, deşi cu câţiva ani mai avansaţi în căutări, se luptaseră cu probleme asemănătoare.

Conflictul cu care se confrunta pleca de la carieră, însă avea aplicabilitate în toate sferele vieţii ei. De-a lungul ultimului an, Ann petrecuse o seară pe săptămână ajutând elevii care frecventau un club şcolar din cartier la pregătirea lecţiilor.

Se ataşase în special de una dintre eleve, iar părinţii acesteia doreau s-o angajeze pentru a-i preda lecţii acasă zilnic. Aceasta ar fi însemnat să lucreze şase ore zilnic, doar pe parcursul anului şcolar, cu o remuneraţie egală cu cea de la dispensar. Timpului liber, mult superior în raport cu cel permis de programul de opt ore de la birou (lungit adesea de ore suplimentare) şi de nesfârşitele blocaje în trafic, i se

adăuga pasiunea lui Ann pentru predare ca modalitate de a-şi folosi din plin capacităţile şi de a ajuta pe cineva în acelaşi timp.

Însă Ann se temea. Părinţii elevei în cauză îi ofereau serviciul doar pe durata unui an, iar ea îşi făcea griji pentru perioada următoare. O vor reangaja? Va mai avea fata nevoie de ea? Vor fi părinţii mulţumiţi de progresele fiicei lor? Chiar şi în situaţia cea mai fericită, aceasta va pleca la colegiu peste câţiva ani. Ann se bucura de o relaţie fericită cu partenerul ei de viaţă, care-i oferea tot sprijinul, însă nu dorea să fie dependentă din punct de vedere financiar de el. Crescută într-un spirit strict al muncii, ea avea sentimentul difuz că a nu fi ocupată tot timpul muncind din greu reprezenta un păcat. Chiar dacă neîmplinită, se simţea în siguranţă în slujba ei curentă, nefiind sigură că era bine s-o rişte în favoarea acestei acţiuni nesigure.

Asemenea celor mai multe genuri de organisme care încearcă doar să supravieţuiască, oamenii se tem de necunoscut. Aceasta poate fi o teamă utilă: dacă nu recunoşti un lucru, nu ştii dacă e periculos sau nu, şi este în avantajul tău să te orientezi spre lucrurile sau situaţiile de a căror siguranţă ai cunoştinţă. Şi dacă nu eşti în siguranţă în situaţia în care te găseşti? Instinctul de conservare nu te poate ajuta în mod nelimitat. A fi guvernat de o atitudine atât de conservatoare te ajută să supravieţuieşti, însă nu-ţi garantează satisfacţie sau împlinire din partea modului de viaţă pe care îl protejezi.

Probabil că de aceea omul este totodată atras de necunoscut. Promisiunea descoperirii ne face să ne simţim plini de viaţă. Căutăm siguranţa, însă imediat ce am dobândit-o, o riscăm. Dacă observaţi cum un copil mic îşi caută mama cu privirea imediat ce se aventurează câţiva paşi departe de ea – pentru ca mai apoi să continue să se îndepărteze odată ce s-a convins de prezenţa ei –, veţi înţelege ce vreau să spun. Trăim într-o permanentă tensiune între confortul securităţii şi emoţia noilor experienţe.

Prin natura ei, Ann era conservatoare, însă până şi ea resimţea chemarea către lărgirea orizonturilor. Simţea lipsa

unei provocări în viaţă şi faptul că rutina colectivă de la serviciu îi suprima capacitatea de a fi pe deplin ea însăşi. Restrângerea exprimării individuale reprezintă preţul securităţii oferite de instituţii. Ann era tot mai convinsă că acest preţ crescuse prea mult, însă găsea dificilă estimarea valorilor securităţii şi autoexprimării. Pe unul dintre talerele balanţei se aflau oportunităţile şi libertatea, pe celălalt previzibilitatea şi permanenţa. Dorinţa Annei era s-o ajut la cântărirea lor.

Filosofiile hindu şi budistă susţin că permanenţa şi siguranţa sunt iluzii. Asemenea iluzii dau naştere atracţiei în mintea celui care le încearcă; atracţia stârneşte dorinţa, dorinţa dă naştere ataşamentelor, iar acestea generează suferinţă. După cum am văzut deja, stoicii ar cădea de acord că plăcerea se poate transforma rapid în durere dacă îşi are originea în ataşament. Ne ataşăm de lucruri, chiar şi de unele negative, la fel cum Ann se ataşase de slujba ei sufocantă. Alegem răul pe care-l cunoaştem în defavoarea celui pe care nu-l cunoaştem. Este o stare de confort care ne otrăveşte lent, însă devenim atât de obişnuiţi cu ea, încât nu mai simţim gustul otrăvii. După perioade lungi în care n-au cunoscut altceva decât celulele lor, prizonierii ajung să se teamă de lumea din afara acestora. Dacă porţile s-ar deschide larg într-o bună zi, mulţi dintre ei ar rămâne pe loc.

„Acele legături exterioare care aduc frig şi căldură, durere şi fericire, vin şi pleacă; ele nu sunt permanente. Îndură-le cu curaj...”

BHAGAVAD GITA

„Cei care se tem atunci când nu au pricină de teamă şi nu încearcă nicio teamă atunci când s-ar cuveni, sunt oameni care, îmbrăţişând vederi greşite ca acestea, pornesc pe calea nenorocirilor.”

BUDA

Poarta era deschisă, însă Ann ezita în prag. Învăţăturile hindu şi cele budiste i-au apărut ca pline de sens, întrucât avea sentimentul că ele aveau o aplicabilitate chiar mai

urgentă în trepidanta lume contemporană. Lucrurile evoluează atât de rapid în prezent, încât schimbarea însăşi a ajuns să fie privită drept o virtute. Învăţăturile acestea ne îndeamnă să ne înfruntăm temerile interioare cu curaj şi să învăţăm să îmbrăţişăm schimbarea. Dacă Aristotel s-ar fi aflat la conducerea lui GM, după cum sugerează titlul unei cărţi recent apărute, el ar fi privit schimbarea pozitivă ca pe Media(na) de Aur. Ar fi încurajat-o pe Ann să accepte noua oportunitate, întrucât era calea de mijloc între aservirea totală faţă de slujba prezentă şi simpla demisie lipsită de planuri de viitor.

Din punct de vedere filosofic, Ann se afla pe muchia îngustă dintre liberul arbitru şi determinism. Ea nu făcuse niciun pas concret în direcţia găsirii unei noi slujbe ori a altei evadări din cariera prezentă care o făcea nefericită. Însă s-a plasat în calea noii oportunităţi cu care avea acum de-a face. Munca de voluntariat a fost una dintre modalităţile ei de a fi sinceră cu sine şi de a-şi urma adevărata chemare. Până atunci păruse să dea curs, prin definiţie, unei perspective fataliste – a nu face nimic spre a-şi îmbunătăţi situaţia, ca şi cum orice acţiune ar fi inutilă. Însă acţiunile în virtutea liberului arbitru (munca de voluntariat) i-au adus rezultate pozitive, chiar dacă nu le prevăzuse sau planificase. Rezolvarea acestei dezbateri interioare, privind ponderea pe care ea însăşi a avut-o în apariţia evenimentelor din propria viaţă, o va ajuta să facă paşii înainte potriviţi în viitor.

Aşa cum am văzut, Machiavelli a rezolvat conflictul dintre liberul arbitru şi determinism prin declararea celor două idei parteneri egali în realizarea lucrurilor în viaţă. În această ordine de idei, sfatul lui era să se evite pierderea de timp presupusă de încercările de a schimba ceea ce nu putem schimba (adică lucrurile predeterminate) şi să se acţioneze în sectoarele pe care le putem influenţa. Dacă n-ar fi fost atât de preocupat să-şi consolideze reputaţia de principe peste omul cu calităţi negative, Machiavelli s-ar fi putut foarte bine alătura faimoasei Rugăciuni a Seninătăţii: „Dă-mi, Doamne, seninătatea de a accepta ce nu pot schimba, curajul de a schimba ce-mi stă în putinţă şi înţelepciunea de a recunoaşte

deosebirea dintre ele.”

Noi, oamenii, suntem creaturi manipulatoare. Dar nu putem manipula întreaga lume, şi nici nu avem nevoie. Adesea, artiştii posedă acel gen de încredere în ei înşişi de care putem beneficia cu toţii, curajul de a naviga urmându-şi propriile stele. De obicei, răspunsul la întrebarea „Ce-ar trebui să fac?” vine în urma privirii către interior, nu către afara noastră. A da curs chemării, indiferent care este aceasta, înseamnă a face loc, mai devreme sau mai târziu, oportunităţii, aşa cum s-a întâmplat şi în cazul lui Ann. Oportunitatea nu bate la uşă o singură dată, ci în permanenţă. Însă adesea suntem surzi la chemarea ei, sau pretindem că n-am auzit-o, ori ne e teamă să-i deschidem.

Ann a găsit alinare în ideea că atât succesul, cât şi eşecul sunt, după cum se exprima Kipling, „impostori”. Chiar şi în eventualitatea variantei celei mai nefericite a simplei dobândiri de noi cunoştinţe utile în viitor, urmând posibilei neprelungiri a perioadei lecţiilor private, Ann a decis să-şi părăsească serviciul administrativ şi să devină dascăl privat cu normă întreagă. Deşi a abordat această schimbare cu mare nervozitate, Ann a ajuns, în doar două luni, să-şi adore noua muncă şi noua viaţă.

Obţine maximul posibil din schimbare şi vei obţine maximul posibil de la viaţă. Uită de criza vârstei de mijloc. Poţi trăi experienţa unei crize la fiecare cinci minute, sau poţi trăi cinci vieţi chiar înainte de a atinge vârsta de mijloc. Alegerea îţi aparţine.

11. DE CE SĂ FII MORAL SAU ETIC?

„Prin bine, înţeleg aici orice fel de bucurie şi toate cele care conduc la ea... Prin rău, înţeleg orice fel de durere”.

BARUCH SPINOZA

„Nimic nu poate f conceput în lume, şi nici chiar în afara acesteia, care să poată fi numit bine fără calificative, cu excepţia voinţei binelui.”

IMMANUEL KANT

Recent, un ofiţer de poliţie din New York a fost subiectul principal al ştirilor de seară datorită unui gest surprinzător: descoperind, într-una din misiunile lui de patrulare solitară, 35.000 de dolari proveniţi din traficul de droguri, i-a predat la secţie ca evidenţă incriminatoare! Mass-media s-a năpustit asupra acestei poveşti neobişnuite, reporterii nu mai pridideau cu laudele la adresa cinstei sale. Primarul i-a acordat o medalie pentru integritate.

Povestea m-a entuziasmat şi pe mine – după ce auzisem atâtea relatări privitoare la poliţişti corupţi – până în momentul în care l-am auzit pe poliţistul în cauză motivându-şi acţiunea. Iniţial, a mărturisit el, se gândise să ia banii, însă şi-a dat seama că pensia lui valora mult mai mult decât aceştia. Iar el nu dorea să-şi piardă pensia în caz că era prins. „De ce să-mi periclitez securitatea financiară pentru treizeci şi cinci de mii?”, a raţionat el cu voce tare. Aceste cuvinte m-au pus pe gânduri. M-am întrebat ce-ar fi făcut acest poliţist în caz că ar fi dat peste o sumă de bani mai mare decât valoarea pensiei sale. Dacă urmăm logica propriului lui raţionament, el şi i-ar fi însuşit fără ezitare.

Dacă primarul dorea să înmâneze medalii, el ar fi trebuit să

aibă una purtând inscripţia *candoare*, nu *integritate* pentru acest individ. Cel puţin, ofiţerul a avut curajul să spună adevărul. Însă raţionamentul lui moral nu este unul pe care l-aş insufla copiilor mei. Ceea ce el spunea cu adevărat erau următoarele: „Mă voi supune legii atâta vreme cât obţin mai mult supunându-mă ei, decât încălcând-o” .

În opinia mea, aceasta nici n-a fost măcar partea cu adevărat înfricoşătoare a poveştii. M-a alarmat faptul că nimeni nu părea să detecteze cusurul relatării omului în uniformă. Mi se părea că eram singurul care observa, singurul care era îngrijorat de faptul că a face un lucrul just dintr-un motiv injust nu te transformă într-o persoană integră. Atât motivele, cât şi faptele trebuie să fie oneste. Integritatea presupune loialitate şi datorie necondiţionate faţă de principii, nu calcul şi oportunism. Însuşirea unor bani care nu-ţi aparţin e injustă, indiferent de sumă. Aceasta este povestea unui poliţist potenţial necinstit, al cărui preţ nu a fost încă atins.

Nu doresc să-l discreditez întru totul, de vreme ce, la urma urmei, a predat banii găsiţi. Dacă aş fi într-o stare de spirit mai generoasă, aş putea spune că şi-a improvizat explicaţia pentru presă. Dar ar trebui să fiţi cu toţii îngroziţi în faţa nivelului scăzut al standardelor morale pe care am ajuns să ni le însuşim. Regula implicată aici – să nu furi – este una elementară pe care societatea, în general, inclusiv oamenii legii şi mass-media, ar trebui s-o înţeleagă. Cu toate acestea, mass-media era avidă să transforme această persoană într-un erou, fără să ia deloc în considerare esenţa lucrurilor pe care el le făcuse sau spusese.

Acest capitol urmăreşte să vă ajute să vă înţelegeţi şi să aplicaţi propriile sisteme etice. Atunci când vă dobândiţi cele cinsprezece minute de faimă, aş vrea să fiţi în măsură să răspundeţi convingător la următoarea întrebare: „Ce-ţi trecea prin minte atunci când ai decis să faci cutare sau cutare lucru?” În multe sensuri, aceasta este cheia către majoritatea situaţiilor descrise în Partea a II-a a acestei cărţi. Indiferent de subiectul tău specific, efortul tău merge în direcţia identificării şi ocupării unei platforme morale înalte, a

înfăptuirii lucrului just şi a dobândirii abilităţii de a explica tuturor celor întâlniţi (şi ţie însuţi) alegerea făcută. După cum am văzut deja, există unghiuri filosofice pe care le poţi examina atunci când te gândeşti să începi sau să închei o relaţie, o carieră, sau să te descurci într-o viaţă de familie complicată. Însă în momentul crucial, întrebarea fundamentală rămâne: Cum pot acţiona în situaţia dată, în conformitate cu efortul meu de a duce o viaţă justă? Capitolul de faţă vă ajută să atingeţi acest obiectiv. Ca de obicei, am inclus câteva studii de caz pentru a vă ajuta să vă faceţi o idee despre diversele probleme etice sau morale şi despre modalităţile de a le soluţiona. Însă consideraţiile prezentate în acest capitol pot fi aplicate la multe dintre subiectele cărţii în întregul ei.

MORALA ŞI ETICA

Toată lumea foloseşte peste tot etichetele *moral* şi *etic*, nu rareori redundant, ca şi cum astfel şi-ar spori forţa argumentării (de exemplu: „S-a comportat atât moral, cât şi etic”). Dacă-i întrebi pe cei care le folosesc care este deosebirea dintre ele, afli că majoritatea n-au niciun habar; ei repetă formula doar pentru că sună bine. Însă noi putem face o distincţie, pe care o consider utilă, între cele două noţiuni. Etica se referă la o teorie sau un sistem care descrie ceea ce e bine şi, prin extensiune, ceea ce e rău. Mitologia şi teologia sunt cele mai vechi surse ale eticii, deşi, în prezent, sistemele filosofice sunt adesea mai mult discutate. Morala se referă la regulile care ne spun ce să facem şi ce să nu facem. Moralitatea împarte acţiunile în drepte şi nedrepte.

Morala are de-a face cu viaţa ta personală: Care este comportamentul potrivit la prima întâlnire? Este un delict a lua de la birou un teanc de coli pentru copii, acasă? Obiectivele eticii sunt mult mai teoretice: Cum judecăm delictele comise de „gulerele albe” în raport cu delictele violente? Cum alocăm transplantul de organe atâta vreme cât solicitările depăşesc cantităţile disponibile? Morala este reprezentată de regulile potrivit cărora trăieşti; etica este reprezentată de sistemele care generează aceste reguli.

Etica priveşte teoria, în vreme ce morala priveşte practica. Poziţia ta filosofică personală va fi cea mai puternică atunci când reuşeşti să stabileşti o conexiune între ele.

Dacă ştii ce e bine şi ce e rău, ar trebui să fii în măsură să-ţi dai seama ce e drept şi ce e nedrept. Ai nevoie să-ţi cunoşti opiniile, să cântăreşti elementele pro şi pe cele contra şi să găseşti o cale de a raţiona moral cu privire la situaţia cu care te confrunţi, astfel încât să-ţi simţi replica pe care intenţionezi s-o dai să fie în mod justificabil corectă. Dacă ai sentimentul injusteţii, poate că n-ar trebui să faci lucrul pe care te gândeşti să-l faci, indiferent de natura lui. Dacă este lucrul just, va exista întotdeauna o modalitate de a-l justifica. Reţineţi, însă, că raţionalizarea este ceva cu totul diferit. Poţi raţionaliza orice, remodela, cita eronat orice idee spre a o subsuma planului tău (nimeni nu va afla; nimeni nu e perfect; diavolul m-a împins s-o fac; Dumnezeu o să mă ierte; eu sunt preşedintele). Cu toate acestea, *justificarea* împărtăşeşte aceeaşi rădăcină cu *justiţie* şi *just*. Ea reclamă deliberare mai elaborată, iar, în schimb, oferă un teren mai solid sub paşi.

Provocarea cu care te confrunţi este aceea de a poseda un sistem etic viabil şi funcţional care să-ţi poată furniza îndrumările morale. Va trebui să începi prin a supune scrutinului ceea ce e bine şi ceea ce e rău. De această problemă s-au poticnit filosofii de-a lungul secolelor, aşa că nu te aştepta să te afli în posesia unui răspuns complet şi infailibil la sfârşitul acestui capitol. În *Republica,* Platon aşază un dialog în care Socrate îi cere să definească Binele: „Este cunoaştere, sau plăcere, sau altceva?” El stabilise deja clar câteva virtuţi, inclusiv moderaţia şi justiţia, însă confruntat cu această provocare, Socrate răspunsese: „Mă tem că aceasta este dincolo de puterile mele”.

Secole mai târziu, perspectiva n-a devenit cu mult mai clară. „Ca urmare, «Binele»… este în afara oricărei definiţii, în cel mai important sens al acestui cuvânt”, scria G.E. Moore. Nietzsche protesta împotriva „iluziei antice numită Bine şi Rău”. Se prea poate ca, asemenea altora care au încercat înaintea ta, să nu reuşeşti să dai un răspuns precis acestei ghicitori. Cu toate acestea, este absolut necesar să transpiri

încercând. Este singura cale de a-ţi construi o fundaţie solidă.

Platon susţine că oamenii posedă o înţelegere intuitivă a Binelui, chiar dacă posedăm doar cópii palide ale obiectelor lumii ideale în lumea noastră reală. „Cel mai înalt obiect al cunoaşterii este natura esenţială a Binelui, de la care derivă, pentru noi, valoarea tuturor lucrurile bune şi drepte.” Însă, după cum am văzut, el nu şi-a atins ţelul cel mai înalt şi nu a formulat niciodată o definiţie exactă.

Hobbes a adoptat o perspectivă diferită: „Indiferent care e obiectul poftei sau al dorinţei unui om sau a altuia, acesta este, în ceea ce-l priveşte, tocmai ceea ce el numeşte «Bine», în vreme ce obiectul urii şi aversiunii sale va fi numit de el «Rău».” Cu alte cuvinte, Hobbes se opune lui Platon, susţinând că nu există o esenţă universală a binelui; în opinia lui, *bine* şi *rău* nu sunt decât etichete pe care le folosim spre a descrie lucrurile care ne plac şi lucrurile care ne displac.

Tao ne învaţă că putem recunoaşte binele numai în comparaţie cu răul, însă nu oferă nicio definiţie propriu-zisă a acestora.

„... cel mai înalt obiect al cunoaşterii este natura esenţială a Binelui, de la care toate lucrurile bune şi drepte îşi derivă valoarea pentru noi.”

PLATON

„... aceste cuvinte, Bun, Rău... Sunt întotdeauna folosite în legătură cu persoana care le utilizează: nu există nimic bun sau rău în mod simplu şi absolut.”

THOMAS HOBBES

De ce să fii bun, sau moral, sau etic? De ce să te preocupe ceea ce e drept sau nedrept? Ce ne priveşte pe noi în toate acestea? Totul îţi devine mult mai simplu dacă te asociezi unei religii care îţi defineşte binele şi răul sub auspiciile autorităţii lui Dumnezeu. Toate marile religii oferă îndrumări morale care îşi au sursa în puterea divină. Prin atribuirea regulilor lui Dumnezeu, sunt împuşcaţi doi iepuri cu un singur foc: ai la dispoziţie o morală specifică destinată îndrumării acţiunilor tale şi un sistem etic absolut pe care s-o

fundamentezi. A fi drept înseamnă a urma poruncile lui Dumnezeu. Regulile vin de la Dumnezeu, iar Dumnezeu e bun.

Dacă acestea funcţionează în cazul tău, ai depăşit bună parte din dificultăţile implicate de interogaţiile de mai sus. Chiar dacă nu crezi în nicio religie, poţi utiliza înţelepciunea vechilor teologi fără a datora credinţă vreunei divinităţi. Textele tuturor religiilor majore conţin desluşiri profunde de sensuri morale de care oricine poate beneficia, însă pentru a ajunge la soluţii filosofice la problemele de viaţă, cu sau fără credinţă, va trebui să cauţi şi să înţelegi preceptele importante şi să le adaptezi unei perspective personale. Se spune că e bine să faci ceea ce ai de făcut şi să lămureşti totodată ceea ce se cere lămurit în legătură cu aceasta, nu să „faci şi să taci” ; chiar dacă acesta e un sfat bun, eu susţin că e bine să lămureşti întâi ceea ce trebuie lămurit şi să faci ceea ce ai de făcut. Gândurile şi raţionamentele care stau la baza acţiunilor tale reprezintă cheia înfruntării şi rezolvării problemelor care-ţi ies în cale.

ŞTIINŢA

Religia este doar una dintre modalităţile de aflare a regulilor etice şi morale care pot să ne călăuzească drumul în viaţă. Mulţi oameni preferă substitutul dumnezeu Ştiinţă. Îndemnurile unui savant precum E.O. Wilson la „îndepărtarea temporară a eticii din mâinile filosofilor şi biologizarea ei” pot mobiliza un cor numeros care să-i cânte „aleluia”, în special într-un campus universitar. Chemarea aceasta pleacă de la ideea căutării de explicaţii evoluţioniste ale comportamentului nostru – pentru a demonstra modul în care buna comportare este presupus favorizată de selecţia naturală, iar cea rea, defavorizată. Astfel vom fi, chipurile, capabili să facem deosebirea dintre quakeri şi nazişti prin examinarea ADN-ului lor.

Deşi putem, în opinia mea, învăţa multe de la teoria evoluţionistă, nu cred că vom găsi nimic în genele noastre care să ne determine să fim buni sau răi, sau, mai curând, să facem lucruri drepte sau nedrepte, şi astfel să contribuim la

clarificarea a ceea ce înseamnă bun şi ceea ce înseamnă rău. Norme de genul: „Nu te căsători cu vărul tău” pot fi legate de biologie – amestecul de gene aflate în legătură strânsă de rudenie sporeşte dramatic rata anormalităţilor genetice la urmaşi. Însă afirmaţiei sociobiologiei că putem mări şansele de transmitere a genelor noastre prin anumite acţiuni altruiste, îi putem răspunde că le putem transmite, de asemenea, pur şi simplu prin promiscuitate. Se presupune că Irod a avut şapte sute de soţii şi Dumnezeu ştie câţi copii. Chiar dacă aceasta i-ar conferi un înalt nivel de vitalitate în indexul sociobiologiei – aş crede că mai sus chiar decât vârful scalei –, fac prinsoare că nu l-ar transforma într-un stâlp al comunităţii lui E.O. Wilson (sau a oricărui altcuiva).

Există o deosebire între ceea ce e bun pentru noi şi ceea ce e bun în sens universal sau ideal. Nu cred că ştiinţa ne va ajuta să înţelegem acest lucru. De fapt, originea naturală a tabuului asupra incestului constituie singurul exemplu consistent demonstrabil de moralitate derivată din ştiinţă. (Iar aceasta nu explică de ce atât de multe incesturi continuă să se petreacă, în ciuda tabu-ului.) Desigur, noi avem – şi necesităm – mult mai multe reguli morale care să ne modeleze pe noi şi societăţile noastre. Originile Moralităţii sunt departe de a fi clare şi departe de teoria evoluţionistă.

CE ESTE BINELE?

Atât ştiinţa, cât şi religia conţin fragmente de adevăr moral, indiferent dacă ai aderat sau nu la programele lor complete. Însă dacă ele singure nu te satisfac, un alt mijloc de abordare a Moralităţii şi eticii este filosofia profană. „Ce este Binele?” reprezintă probabil cea mai veche întrebare din filosofie. Filosofia occidentală oferă cel puţin trei modalităţi principale de a gândi un răspuns: naturalismul, antinaturalismul şi etica virtuţii. Fiecare dintre acestea are mai multe variante.

Primul naturalist foarte important este Platon. El a fondat tradiţia esenţialistă, potrivit căreia există o Formă esenţială a Binelui. În opinia lui Platon, Formele sunt Idei, nu lucruri materiale, însă totuşi reale. El distinge lumea aparenţelor –

lucrurile concrete aşa cum le observăm – de lumea Ideilor sau a Formelor. Toate lucrurile de pe pământ sunt copii ale Formelor, însă în vreme ce Formele sunt perfecte (altfel spus, ideale), copiile sunt în mod necesar imperfecte. Potrivit lui Platon şi adepţilor lui, există un ideal al Binelui. Pentru a fi fiinţe morale, trebuie să copiem idealul cât putem de exact. Odată cu trecerea timpului şi cu sporirea capacităţii noastre de a înţelege, ar trebui să fim capabili a face copii tot mai exacte, apropiindu-ne permanent de idealul Binelui. În sfera Ideilor, Binele joacă rolul soarelui: lumina pe care o răspândeşte se răsfrânge şi asupra celorlalte Idei.

Platon nu oferă – şi afirmă că nu poate oferi – o definiţie specifică a Binelui. Convingerea lui era că mintea poate ajunge la esenţă, chiar dacă nu poate s-o exprime în cuvinte. Argumentul devine circular – un om bun este plin de această (indefinibilă) esenţă; un om plin de această esenţă (indefinibilă) este un om bun – astfel că pentru a ajunge la un rezultat, trebuie să te împaci cu o cunoaştere mai curând intuitivă decât explicită a Binelui.

Platon a crezut cu fermitate că educaţia etică este crucială pentru comportamentul moral. El a insistat asupra ideii că abilităţile gândirii critice (care la acea vreme se identifica cu geometria euclidiană) reconstituie precursori necesari ai raţionării morale. Prin urmare, el ar fi îngrozit dacă ar vedea modul în care noi îi învăţăm pe cei foarte mici etica – dacă nu cumva am lăsat-o la o parte cu totul. Dacă Platon ar putea evalua educaţia americană contemporană luată ca întreg, ar găsi-o sărăcită din punct de vedere etic şi falimentară din punct de vedere moral.

Am putea avea rezultate bune dacă i-am urma sfatul şi am construi un fundament alcătuit din gândire critică şi matematică, înainte de a ne cufunda în etică. La modul minimal, ar trebui să-i învăţăm pe cei foarte tineri cum să lege, prin raţionament, cauza şi efectul. Dacă eşti părintele unui copil mic, gândeşte-te de câte ori pe zi te auzi pe tine însuţi spunând: „Aşa ceva (X) nu facem”, sau „Fii fetiţă/băiat cuminte şi…” sau „Asta-i un lucru rău!” E adevărat că nu-i poţi ţine, drept răspuns, unui copil de doi ani un discurs

asupra tuturor raţiunilor lui „De ce” . Însă pe măsură ce copiii cresc, trebuie să le oferi tot mai multe răspunsuri la „de ce” -uri şi să-i ajuţi să-şi dezvolte propriile abilităţi de raţionare morală privitoare la acţiunile lor, dacă nu doreşti ca setul tău de reguli să fie doar o listă de reglementări asociate aparent întâmplător. Şcoala a încetat să mai facă acest lucru, astfel că el cade exclusiv în sarcina ta; fără el, copiii tăi nu vor avea capacitatea de a se conduce moral, iar aceasta reprezintă o cerinţă a maturităţii personale şi sociale. Şi nu-i vei vedea nici conformându-se regulilor!

În măsura în care sociobiologii umanului, precum Wilson, cred că etica provine din natură, ei sunt totodată naturalişti, deşi n-au nevoie să împărtăşească perspectiva esenţialistă a lui Platon. Religiile sunt şi ele naturaliste, întrucât atribuie Binele lui Dumnezeu, care, presupun ele mai departe, ni-l conferă nouă.

O a doua şcoală occidentală majoră de gândire, care încearcă să răspundă la întrebarea „Ce este Binele?”, este antinaturalismul cu numeroasele lui variante. Afirmaţia generală a acestuia este că nimic în natură nu este bun sau rău. Cu alte cuvinte, lucrurile naturale sunt distincte de cele morale. Hobbes, adept al nominalismului, este unul dintre promotorii importanţi ai acestei şcoli. După cum am văzut, nominaliştii susţin că nu există universalii, că bine şi rău sunt doar nume pe care le dăm lucrurilor. Nu există bun sau rău, ţi-ar spune Hobbes, ci doar lucruri care le plac sau care le displac oamenilor. În practică, morala este îngustă, personală şi subiectivă. Nu există doi oameni care să fie întru totul de acord în privinţa regulilor de bază, fapt care explică de ce intrăm cu atât de multă uşurinţă în conflict.

Un alt antinaturalist important, G.E. Moore, a fost convins că, deşi există numeroase lucruri pe care le putem măsura cu ajutorul instrumentelor, Binele nu se numără printre ele. Binele este mai curând indefinibil şi imposibil de analizat. Atunci când încercăm să-l evaluăm, comitem „eroarea naturalistă”. Moore nu recunoaşte nicio esenţă detectabilă a Binelui. Nimeni nu poate spune ce înseamnă Binele, susţine el, iar aceasta este neîndoielnic mai mult decât o simplă

chestiune de etichetare a lucrurilor (idee care îl diferenţiază faţă de Hobbes). Moore a fost convins că există acţiuni bune şi acţiuni rele, dar a crezut totodată că ele nu pot fi derivate din nicio concepţie concretă despre Bine.

„ «Binele», prin urmare, dacă prin acesta ne referim la acea calitate a cărei apartenenţă la un lucru o afirmăm atunci când spunem că lucrul este bun, se sustrage oricărei definiţii în cel mai important sens al cuvântului.”

G.E. MOORE

Hume a fost unul dintre precursorii tipului de raţionament practicat de Moore. El a susţinut că nu putem niciodată „deriva trebuie din este” – cu alte cuvinte că nu putem trage niciun fel de concluzii logice privitoare la ceea ce trebuie făcut doar din ceea ce s-a făcut. De pildă, simplul fapt că X îl vatămă pe Y, nu are implicaţia că X a greşit vătămându-l pe Y. Aceasta ar rezulta doar din presupoziţia suplimentară că a vătăma pe cineva este greşit. Însă atunci doar ne-am fi asumat un principiu moral, nu l-am fi şi dovedit. Hume a subliniat că, deşi facem judecăţi de valoare, trebuie să recunoaştem că acestea nu sunt extrase din stări brute de fapt.

A treia modalitate de gândire care vizează Binele este aşa-numita etică a virtuţii a lui Aristotel, pe care am amintit-o deja în legătură cu câteva cazuri. Adepţii eticii virtuţii cred că binele este un produs al virtuţilor. Dacă sădim virtuţi în oameni, aceştia vor fi buni. Concepţia a fost, de asemenea, dezvoltată de către confucianişti şi de către mulţi alţi moralişti religioşi.

„Ca urmare, este cu putinţă a merge prea departe, sau nu îndeajuns de departe, cu frica, mândria, mânia, mila, plăcerea şi durerea în general, iar excesul şi deficitul sunt deopotrivă greşite; însă pentru a încerca fiecare din aceste emoţii la vremea potrivită, cu referire la obiectele potrivite, la persoanele potrivite, din motivele potrivite şi în maniera potrivită, reprezintă calea de mijloc sau binele maxim, ceea ce înseamnă virtute.”

ARISTOTEL

Date fiind limitele inerente ale tuturor abordărilor schiţate mai sus, puteţi vedea că propriul vostru efort primeşte ajutorul conturării iniţiale. Însă înainte de a trece la munca propriu-zisă, doresc să mai adaug două ultime concepţii provenite din filosofia orientală. Până în acest punct, aţi străbătut o cale lungă în încercarea de a vă rafina propria modalitate de a gândi ce înseamnă binele, efort pe parcursul căruia aţi trecut printr-o mare cantitate de teorie într-un răstimp scurt. În continuare, mă voi referi la o teorie pe care o puteţi pune imediat în practică: doctrina *ahimsa* sau a nevătămării. Doctrină centrală al filosofiei hinduiste, preluată de la jainism, practicarea *ahimsei* înseamnă a acţiona spre a te asigura că nu cauzezi nicio vătămare vreunei fiinţe înzestrată cu simţire. Aceasta reprezintă o foarte simplă măsură a binelui. Bunătatea ta este invers proporţională cu volumul de vătămare pe care-l cauzezi fiinţelor simţitoare. Ceea ce-i vatămă pe alţii e rău; ceea ce e rău îi vatămă pe alţii. Ceea ce-i ajută pe alţii e bun; ceea ce e bun îi ajută pe alţii.

Dacă aţi fost suficient de atenţi, aţi remarcat că *ahimsa* nu se preocupă doar de alte fiinţe umane, ci de toate fiinţele înzestrate cu simţire. Privită la modul general, gândirea iudeo-creştină nu se referă şi la animale – în fond, în Geneză, oamenilor li s-a dăruit explicit dominaţia asupra acestora, iar noi am fost foarte prompţi în exercitarea respectivei puteri. În opinia mea, puteţi aplica în mod util principiul, extinzându-l în primul rând asupra oamenilor, şi sunteţi departe de a greşi dacă faceţi următoarea presupunere: cu cât este mai mare înzestrarea de simţire a unei forme de viaţă, cu atât mai mare este vătămarea pe care i-o poţi provoca. Acesta este un bun subiect de meditaţie şi o idee demnă de reţinut atunci când vă construiţi propriul sistem. Trebuie să ştii unde să-ţi trasezi propriile limite – şi de ce.

Hinduiştii recunosc interconexiunile dintre toate lucrurile, motiv pentru care nu limitează aplicarea *ahimsei* la fiinţele umane. De fapt, ei susţin că *avidya* – ignoranţa oarbă sau provocarea vătămării fără a şti aceasta – nu scuteşte pe

nimeni de consecinţele provocării vătămării (la care ne vom referi imediat). A-ţi da seama de propriul potenţial de a cauza vătămare reprezintă o intuiţie-cheie profundă, iar a înţelege cum să nu cauzezi vătămare ar trebui să fie ţelul personal al căutărilor tale. Aceasta înseamnă a fi atent la ceea ce gândeşti, spui şi faci.

Ahimsa e o idee atât de puternică, încât a produs şi produce ecouri de-a lungul timpului şi de-a lungul şi de-a latul globului pământesc. O auzi în sfatul lui Hipocrate pentru doctori: „Faceţi-vă două lucruri obicei – a ajuta sau, cel puţin, a nu cauza vătămare”. Şi, din nou, în Regula de Aur: „Fă altora ceea ce ai vrea ca alţii să-ţi facă ţie”. Ea apare şi în Matei, 7:12: „Tot ce voiţi să vă facă vouă oamenii, faceţi-le şi voi la fel; căci în aceasta este cuprinsă Legea şi Proorocii”. În mod similar, Hillel scria: „Lucrul pe care-l urăşti, nu-l fă vecinului tău. Aceasta este toată Tora. Restul este comentariu.” Iar Aristotel nota următoarele: „Ar trebui să ne purtăm cu prietenii noştri la fel cum dorim ca prietenii noştri să se poarte cu noi.” Confucius: „Ceea ce nu vrei să ţi se facă ţie, nu le fă altora.” Dacă filosofia occidentală poate fi însumată sub forma unei note de subsol la Platon, poate că toate complicaţiile eticii sunt note de subsol la aceste formulări, iar Hillel are dreptate: restul e comentariu.

Tradiţiile hindu şi budistă dezvăluie consecinţele cauzării vătămării apelând la *karma*, o lege morală a cauzei şi efectului. Literal, karma înseamnă „culegerea fructelor acţiunii”. Sfântul Pavel exprima acelaşi lucru atunci când a spus că cine seamănă un lucru îl va secera la vremea recoltei (Galateni, 6:7). Fă binele, şi binele se va întoarce asupra ta. Misterul priveşte forma în care va veni efectul şi durata acestuia. Noi avem tendinţa de a uita lucrurile pe care le-am făcut pentru a declanşa un proces (pozitiv sau negativ), însă aceasta nu înseamnă că nu există o conexiune. Noi putem învăţa, din aflarea conexiunilor, unde putem păşi pe măsură ce înaintăm cu procesul. Însă chiar dacă nu divinizăm tiparul acţiunii, credinţa că există unul reprezintă o puternică motivaţie pentru făptuirea lucrului drept. Mesajul pe care-l ducem cu noi acasă spune că lucrurile pe care le gândim,

spunem şi facem au consecinţe. În societatea americană, prea adesea acţionăm ca şi cum n-am fi familiarizaţi cu acest gen de responsabilitate.

„Dacă un om comite o faptă merituoasă, lasă-l s-o repete mereu; lasă-l să dezvolte un dor pentru făptuirea de lucruri bune; fericirea este rezultatul acumulării de merit. Chiar şi cel care face fapte rele găseşte o oarecare fericire atâta timp cât fructul faptei sale nu s-a copt; însă atunci când fructul se coace, acesta vede rezultatele rele. Chiar şi cel care face fapte bune cunoaşte zile rele atâta timp cât meritul său nu s-a copt; însă când meritul i s-a copt pe deplin, el vede rezultatele fericite ale faptelor lui merituoase.”

BUDA

Dacă toată această poveste a non-vătămării v-a făcut să vă întrebaţi dacă într-adevăr posedaţi materialul cerut, reţineţi că atunci când luaţi karma în calcul, *ahimsa* îşi adaugă calitatea autoconservării – motiv pentru care Dalai Lama ne sfătuieşte să fim „egoişti în mod înţelept”.

Filosofia chineză adoptă o abordare mai practică, în direcţia eticii virtuţii, a definirii Binelui. Confucius face lucrul acesta în mod mai rigid. Principalele lui preocupări sunt tradiţia, structura, datoria, familia, guvernământul şi menţinerea societăţii. În concepţia lui, Binele reprezintă tot ceea ce susţine şi apără acele valori.

Doctrina Tao a opoziţiilor afirmă că binele pur nu există. Potrivit lui Lao Zi, binele poate fi recunoscut doar prin comparaţie cu răul. Kant a exprimat această idee într-o formă diferită: Dacă în univers ar fi existat o singură mână, cum am fi putut şti dacă era cea dreaptă sau cea stângă? Mult-preţuitele spirale ale simbolului circular yin-yang reprezintă aceasta prin prezenţa unui mic cerc de culoare opusă atât în interiorul părţii albe, cât şi al celei negre. Aceasta are rolul de a ne reaminti faptul că binele nu este opusul, ci complementul răului şi că toate conţin ceva din complementul lor. Atunci când vremurile sunt bune, asigură-te că te aliezi cu binele şi eviţi răul. Când sunt rele, trebuie

să-ţi croieşti calea în lăuntrul luminii împrejmuite de întuneric.

„Atunci când toată suflarea lumii va înţelege că frumuseţea e frumoasă, urâţenia va exista şi ea. Când toată suflarea va înţelege că binele e bun, răul va exista şi el.”

LAO ZI

Aţi remarcat, probabil, că până în prezent, n-am răspuns încă la întrebarea „Ce e binele?” Lucrurile stau astfel întrucât, după cum vedeţi, nu există un răspuns unic. Iar potrivit multora dintre cei pe care îi puteţi consulta, s-ar putea ca întrebării să nu i se poată răspunde în niciun fel, cel puţin nu în mod explicit. În afara cazului în care eşti gata să aderi în totalitate la un singur set de îndrumări, nu există un sistem etic universal protejabil din care să poţi deriva în mod consistent reguli morale utilizabile. Nu există argumente conclusive universale apte să sprijine orice teorie etică în defavoarea şi conducând la eliminarea tuturor celorlalte. Noţiunile de bine sunt formulate în mod diferit, de oameni diferiţi. Însă aceasta nu ne transformă în adepţi ai relativismului moral: în ciuda diversităţii sistemelor etice, cei mai mulţi oameni încă cred că omorul, violul şi furtul (printre altele) sunt nedrepte.

CE E LUCRUL DREPT?

Prin urmare, dacă nu ştim categoric ce e binele, cum putem şti ce e drept? În niciun caz cu uşurinţă. Chiar dacă ştii ce e binele, te-ai confrunta mai departe cu dilema alegerii între două modalităţi principale de a înţelege ce înseamnă drept. Una este denumită deontologie, cealaltă teleologie.

După părerea deontologilor, caracterul drept sau nedrept al unui act nu are nimic de-a face cu caracterul bun sau rău al rezultatelor sale: actele sunt drepte sau nedrepte, în şi cu privire la sine. Astfel, dacă subscrii, de pildă, la Cele Zece Porunci, ai la dispoziţie un set de reguli care îţi spun ce e drept şi ce nu. Culegerile de reguli sunt utile în sensul că îţi

permit să examinezi anticipat aceste două categorii aplicabile faptelor. Însă aceleaşi culegeri sunt totodată lipsite de utilitate prin aceea că aproape toate regulile au excepţii, în vreme ce majoritoatea oamenilor pot cădea de acord în privinţa regulilor elementare (de pildă, „Să nu ucizi”), cei mai mulţi sunt, de asemenea, în favoarea anumitor excepţii (de pildă, legitima apărare, războiul, avortul sau eutanasia). Astfel că deontologii ajung uneori la dispute ireconciliabile privitoare la excepţiile de la regula „Să nu ucizi”. Tăria deontologiei constă în posesia regulilor morale; slăbiciunea ei constă în dificultatea de a stabili excepţii funcţionale de la acestea.

Potrivit teleologilor, caracterul drept sau nedrept al unui act depinde în parte sau chiar întru totul de binele sau răul rezultatelor lui. Dacă, de exemplu, subscrii utilitarismului („binele cel mai mare pentru numărul cel mai mare de oameni”), eşti teleolog. În vreme ce, foarte probabil, deontologii l-ar condamna pe Robin Hood (deoarece nu e drept să furi), teleologul ar aştepta să vadă ce drum iau bunurile jefuite. Dacă Robin Hood ar deschide un cont la o bancă elveţiană, teleologul l-ar acuza că nu face un lucru drept, întrucât a furat pentru propriul câştig; dacă împarte cele furate săracilor, teleologul va spune că este un om drept, dat fiind că îi ajută pe alţii. Însă teleologia poate avea şi efecte adverse. Să presupunem că o crimă a fost comisă, iar un grup de 99 de localnici decid să-l înşface pe primul străin ieşit în cale, să-l condamne pe loc şi să-l omoare cu pietre. După aceasta, dorm cu toţii liniştiţi în noaptea următoare. Cea mai mare fericire pentru cei mai mulţi poate duce la cea mai mare nefericire pentru cei mai puţini. Tăria teleologiei este caracterul deschis; slăbiciunea ei constă în potenţiala ignorare a drepturilor individuale şi a procesului propriu-zis.

În lumina celor de mai sus, unde te plasezi cu căutările modului drept de a trăi? În sfera relativismului metaetic, dacă doriţi termenul tehnic. Aşa cum am văzut în Capitolol 8, relativismul e de părere că nu există ceva drept în mod absolut – că anumite acţiuni sunt mai potrivite în anumite

circumstanţe decât altele. Metaetica este comparaţia sistemelor etice aflate în competiţie: anumite sisteme etice sunt mult mai potrivite în anumite circumstanţe decât altele. Dacă îţi poţi imagina că uneori deontologia funcţionează mai bine decât teleologia, în vreme ce alteori lucrurile stau tocmai invers, eşti un relativist metaetic. Roagă-te numai să nu ţi se ceară să defineşti sintagma *mai bine*.

Dacă te confrunţi, chiar acum, cu un conflict particular, foloseşte-l ca pe un caz-test, în direcţia elaborării unui sistem etic personal. Numai să te asiguri că rezultatul specific la care ajungi, indiferent care ar fi el, funcţionează şi într-un sens general. Chiar dacă nu te afli în faţa unei probleme etice sau morale imediate, ar fi în avantajul tău dacă ţi-ai pregăti teoria pentru momentul în care ai nevoie de ea în practică. Poţi face toate aceste lucruri pe cont propriu, sau împreună cu un prieten sau partener. Consilierea profesionistă reprezintă întotdeauna o opţiune, în caz că ai nevoie de îndrumare personală din partea unui expert sau dacă te împotmoleşti.

Indiferent de modul în care lucrezi, cheia ajungerii la o formă de gândire durabilă şi utilă, raportată la etică, este consistenţa. Trebuie să construieşti un sistem cu care să poţi trăi în armonie şi reguli pe care să ţi le poţi explica ţie şi altora.

ETICA ÎN PERICOL

În totalitatea sa, sistemul nostru de credinţe este constituit din numeroase seturi de credinţe ţinând de o varietate de categorii: religie, politică, estetică, credinţele părinţilor, credinţele de grup şi de alte lucruri. Fiecare set este o colecţie de premise pe care le socotim adevărate şi argumente pe care le considerăm temeinice, deşi experienţa sau raţiunea îl pot modifica pe oricare dintre ele în orice moment. Aceste seturi coexistă adesea cu dificultate, iar conflictele conştiente apar atunci când o premisă considerată adevărată, ce aparţine unui set de credinţe, contrazice o premisă, socotită de asemenea adevărată, aparţinând unui alt set de credinţe. De exemplu, poţi întâlni ideea că „divorţul e un păcat” . Cu toate acestea, îţi spui: „Părinţii mei sunt

divorţaţi – şi sunt oameni buni” . Drept urmare, te întrebi dacă ambele premise pot fi adevărate, însă nu eşti sigur (a) că-ţi poţi infirma educaţia religioasă sau înţelepciunea asimilată în cadrul familiei. Astfel, ajungi la sentimentul unui conflict interior. Prezinţi ceea ce psihologii numesc „disonanţă cognitivă”. Consilierii filosofici o denumesc „disonanţă existenţială”. Oamenii obişnuiţi ar putea numi-o „confuzie emoţională”.

Dacă n-ai ajuns niciodată să-ţi construieşti un sistem etic personal care să te satisfacă, înseamnă că ai nevoie să realizezi acest lucru. Dacă l-ai făcut deja, nu permite unui conflict nou apărut să-ţi insufle panică sau neîncredere în propriul sistem. Lasă-l să te stimuleze în direcţia unei explorări mai profunde şi a efectuării de rafinamente. Poate că vei dori să elimini o credinţă dintr-o pereche aflată în conflict, însă această operaţie nu este invariabil necesară. Poţi judeca situaţiile problematice în funcţie de fiecare caz. Uneori pot exista căi de armonizare prin acţiune a disonanţelor, mai curând decât prin (sau pe lângă) raţiune. Discută cu preotul tău. Întreabă-ţi părinţii despre motivele despărţirii lor. Alege-ţi cu grijă partenerul de viaţă şi depune efortul necesar menţinerii relaţiei.

„Nimeni nu posedă o credinţă în totală independenţă faţă de alte credinţe. Credinţele apar întotdeauna în seturi sau grupuri. Ele îşi ocupă întotdeauna locul în sisteme de credinţe, niciodată în izolare.”

THOMAS GREEN

TEO

Pentru a vă face o idee despre modul în care vă puneţi principiile în acţiune, vă prezint cazul unui director de liceu, pe nume Ted. Chiar dacă dilema despre care veţi citi în cele care urmează este foarte specifică, o folosesc ca prim exemplu, deoarece problemele şi soluţiile sunt suficient de clar conturate – un lux comparaţiv cu majoritatea situaţiilor din viaţa reală. Dat fiind că în acest caz ele pot fi izolate, procesul este mult mai uşor accesibil.

La liceul la care lucra Ted, elevii organizaseră o strângere de fonduri pentru o organizaţie caritabilă locală. Ca stimulent pentru elevii participanţi, Ted a organizat o loterie cu câteva premii. Elevii au primit câte un bilet de loterie pentru fiecare 10 dolari pe care i-au colectat. În încăperea alăturată biroului lui Ted, elevii au aşezat un număr de cutii, fiecare având o etichetă cu denumirea unui premiu al loteriei. Apoi, tot aceştia, şi-au distribuit biletele între diferitele cutii, în funcţie de preferinţele fiecăruia pentru unul sau altul dintre premii.

La finele campaniei de colectare de fonduri, elevii s-au adunat în sala de festivităţi pentru mult aşteptata extragere. Ted a selectat câte un bilet din fiecare cutie, iar elevii câştigători şi-au ridicat premiile – CD-uri, abonamente gratuite la cinema, vouchere la un magazin de îmbrăcăminte şi, marele premiu, o bicicletă – în ovaţiile colegilor lor. La momentul culminant al entuziasmului general, Ted a anunţat suma totală a contribuţiei caritabile a şcolii. Avea sentimentul că adunarea reprezenta un exemplu major atât pentru spiritul şcolii, cât şi pentru spiritul voluntariatului.

A doua zi însă, un elev s-a prezentat la el pentru a-i aduce la cunoştinţă că persoana care primise biletul ce câştigase bicicleta, Clarabel (care colectase o mare sumă de bani pentru caritate), n-a solicitat premiul. De fapt, ea dăruise biletul unei alte eleve, Tiwana, în semn de prietenie. Semnalarea acestui lucru l-a pus pe Ted în faţa unei dileme etice. Avea Tiwana dreptul la bicicletă doar pentru că se afla în posesia biletului câştigător? Era dreptul ei la premiu compromis de faptul că nu participase la colectarea de fonduri? Vestea a făcut repede înconjurul şcolii şi curând mulţi părinţi au început să se intereseze cu privire la această situaţie.

Ted se afla în impas. Nu reuşea să întrevadă o cale echitabilă de ieşire din starea aceasta de confuzie, fără a ruina bunele sentimente generate de colectarea de fonduri şi de atribuirea premiilor – care erau oricum puse rapid în umbră de această dezvăluire. El ajunsese la un astfel de nivel de anxietate, încât a început să aibă insomnii din pricina acestei chestiuni, astfel că mi-a cerut ajutorul în găsirea unei

soluţii cu care să se împace personal şi pe care s-o apere în faţa altora. El a subliniat alternativele pe care le întrevedea: Tiwana păstrează bicicleta; Clarabel primeşte bicicleta; organizarea unei noi extrageri pentru bicicletă, după ce biletul Tiwanei i-a fost returnat lui Clarabel; Tiwana şi Clarabel decid împreună cui i se cuvine bicicleta, în vreme ce o a doua bicicletă este cumpărată şi atribuită următorului bilet extras.

Ted nu dorea să organizeze o nouă extragere (loteria ca atare fusese corectă) sau să cumpere o nouă bicicletă (reducând prin aceasta banii destinaţi caritǎţii). El mi-a spus că a discutat cu ambele fete şi cu părinţii lor şi că, în afară de o persoană, cu toţii erau deschişi diferitelor soluţii. Însă tatăl lui Clarabel a susţinut în permanenţă că bicicleta i se cuvenea fiicei lui. În ceea ce-l privea, Ted se simţea intuitiv nemulţumit de opţiunile enumerate mai sus. El dorea să ia decizia justă, motiv pentru care se afla în căutarea unei consilieri etice în măsură să-l ajute în această direcţie. Împreună, am rezolvat problema.

La fel ca numeroşi alţi clienţi, Ted s-a călăuzit singur de-a lungul primelor trei etape ale procesului PEACE (identificarea problemei, exprimarea propriilor emoţii, analiza opţiunilor), însă după aceasta s-a împotmolit.

Avea nevoie de o sugestie filosofică pentru a ajunge să ia în considerare cea mai bună cale completă de soluţionare şi să înţeleagă motivele pe care se întemeiază.

Am fost de acord cu judecata lui Ted privind indezirabilitatea reorganizării loteriei, astfel că ne-am concentrat asupra oportunităţii sau inoportunităţii păstrării bicicletei de către Tiwana ori a reatribuirii acestui premiu lui Clarabel. Am luat în discuţie idei filosofice relevante pentru fiecare dintre variante. Elementul-cheie era reprezentat de diferenţierea dintre revendicările morale şi cele legale. Din punct de vedere legal, biletul (şi, din aceleaşi motiv, bicicleta) aparţinea(u) Tiwanei, de vreme ce Clarabel i-l dăduse în mod neconstrâns. Posesia, se spune, reprezintă nouă zecimi din lege. (Bineînţeles, dacă lucrul posedat a fost obţinut în mod nedrept – de pildă dacă Tiwana ar fi furat biletul lui Clarabel – legea ar fi recunoscut adevărata proprietate ca aparţinându-i

celei din urmă.)

Evident, legalitatea nu este totuna cu moralitatea. Dacă lucrurile ar fi stat astfel, biletele le-ar fi revenit doar celor care participaseră la strângerea de fonduri. Situaţia nu era similară posesiei unui bilet de loterie propriu-zis, cumpărat de altcineva şi dăruit persoanei în cauză. În situaţia în discuţie, o persoană trebuia să fi întreprins anumite acţiuni specifice – adică să colecteze bani pentru caritate – spre a fi îndreptăţită moral să posede un bilet. Un avocat ar spune că, de vreme ce Clarabel a obţinut biletul în mod legitim şi l-a dăruit în mod liber Tiwanei, biletul (şi cu acesta şi premiul) îi aparţinea(u) Tiwanei. Avocatului nu i-ar păsa de ofensa morală cauzată celorlalţi elevi care au muncit la colectarea de fonduri pentru caritate şi au obţinut astfel îndreptăţire la premii şi care au socotit nedrept ca cineva care nu a participat deloc la strângerea de bani să plece spre casă cu marele premiu. Reţineţi, o lecţie despre actele caritabile ar putea, de asemenea, fi învăţată de către toţi acei elevi (şi părinţii lor) care au protestat. Care este nivelul cel mai înalt de caritate: a-i ajuta pe cei aflaţi în nevoie, deoarece eşti animat de compasiune, sau a-i ajuta, întrucât doreşti să câştigi un premiu? (Nu-i adresa avocatului nici întrebarea aceasta.)

Clarificarea aspectului moral – faptul că Tiwana nu avea nicio îndreptăţire morală cu privire la vreun bilet – i-a permis lui Ted să întrevadă clar direcţia în care voia să pornească. S-a simţit sigur în dorinţa sa de a ocupa o platformă morală înaltă şi de a le explica tuturor raţionamentul, dezamorsând tensiunea ce cuprindea, cu repeziciune, tot mai multă lume. Într-o declaraţie pe care a făcut-o foarte curând publică, el a afirmat cu claritate că biletele nu erau transferabile şi şi-a cerut scuze pentru absenţa iniţială a acestei clarificări. În continuare, a explicat motivaţia dreptului de proprietate asupra fiecărui bilet. Apoi a anunţat că biletul care a câştigat bicicleta (şi, ca urmare, bicicleta însăşi) aparţinea(u) de drept lui Clarabel. Desigur, Clarabel era liberă să păstreze bicicleta sau s-o dăruiască prietenei ei. Reţineţi că nimeni nu putea protesta împotriva câştigării bicicletei de către Clarabel: ea şi-a câştigat pe merit biletul. Pe de altă parte, nimeni nu

putea protesta nici dacă ulterior ar fi dăruit bicicleta Tiwanei, dat fiind că era proprietatea ei. Din punct de vedere moral, este irelevant dacă Tiwana a primit sau nu ulterior bicicleta: ceea ce contează este modul în care a(r fi) primit-o.

În societatea noastră, multă lume priveşte, în mod greşit, legea ca pe un institutor de standarde morale – mulţi presupunând că tot ceea ce e legal e şi moral. Societăţile reflectă morala în legile lor (de pildă, prin condamnarea, ca delict, a abuzului copiilor, întrucât este vătămător şi, prin urmare, injust), însă societăţile nu devin în mod necesar morale prin legislaţie. Gândiţi-vă la faptul că genocidul a fost legal în Germania nazistă, la fel ca epurările staliniste (de pildă, asasinarea a zeci de milioane de oameni nevinovaţi) în Uniunea Sovietică. Sau gândiţi-vă la avort şi la pedeapsa capitală în America. Ambele sunt legale, însă ambele au opozanţi fervenţi care le declară imorale. Companiile din industria tutunului operează în mod legal, însă mulţi socotesc întreaga afacere imorală. Pe de altă parte, mulţi oameni cred, în mod privat, în moralitatea eutanasiei, dar, cu toate acestea, ea rămâne ilegală. Chiar dacă nu reţineţi nimic altceva din aceste ilustrări, este suficient dacă înţelegeţi faptul că până şi sisteme etice minuţios gândite şi aplicate de oameni rezonabili pot încă genera conflict, dat fiind că moralitatea nu este o disciplină precum aritmetica: nu toate răspunsurile ei sunt în mod obiectiv drepte sau nedrepte.

Cealaltă idee esenţială evidenţiată de povestea lui Ted este aceea că bunele intenţii nu sunt suficiente pentru menţinerea standardelor etice. Amintiţi-vă adagiul care spune că drumul către iad este pavat cu ele (cu bune intenţii, nu cu standarde etice!). Toţi cei implicaţi în strângerea de fonduri şi în loterie au avut intenţii bune. Însă conflictul privitor la premii n-a fost anticipat, iar rezolvarea lui a necesitat mai multă muncă şi nopţi nedormite decât şi-ar fi imaginat cineva. Însă, odată ce, în etapa contemplativă, Ted a adoptat distincţia dintre îndreptăţirea legală şi cea morală, el a fost în măsură să ia o decizie şi să-şi regăsească echilibrul în calitate de director al şcolii.

Te poţi, pe bună dreptate, simţi descurajat de sarcina care-

ţi stă înainte. Însă cealaltă lecţie care poate fi învăţată de la Ted este aceea că poţi construi o soluţie etică la problema ta. Vechiul Testament ne spune că Dumnezeu l-a salvat pe Noe de la potop nu pentru că era un model absolut de virtute, ci pentru că era „dincolo de învinuire printre oamenii timpului său” şi „drept între oamenii leatului său” (Geneza, 6:9 şi 7:1). Noe avea defectele lui, însă se pare că trăia într-o societate pe de-a-ntregul coruptă. Eforturile sale în numele vieţii trăite cum se cuvine au fost suficiente spre a-i rezerva locul pe arcă. Nu trebuie să fii perfect pentru a fi bun.

JACKIE Şi DAVID

Drept ilustrare a modului în care pot fi conciliate interese personale aflate în competiţie, secţiunea de faţă prezintă încă un caz în care cineva încearcă să descâlcească iţele unei situaţii dificile.

Jackie şi David se mutaseră dintr-o zonă suburbană californiană la New York, cu doi ani înainte de naşterea fiicei lor. David reuşise să pună mâna pe o slujbă influentă pe Wall Street, în vreme ce Jackie era cât se poate de fericită să renunţe la slujba ei dintr-o mare corporaţie în favoarea liberei practici, pentru a se bucura de experienţa vieţii în marele oraş. Amândoi au savurat fiecare clipă petrecută în Manhattan – după ce şi-au revenit din şocul provocat de preţurile apartamentelor –, alături de succesul în carieră – imposibil de atins în orăşelul lor de baştină – şi de avantajele culturale ale New Yorkului.

Însă, la doi ani după naşterea copilului lor, Tamara, Jackie a început să se întrebe cu îngrijorare dacă mai era nimerit să continue să trăiască în marele oraş. Era preocupată de siguranţa şi educaţia Tamarei. Indiferent cât de mult preţuia oportunităţile New Yorkului, Jackie se întreba dacă nu cumva micul oraş californian, în care crescuse şi se căsătorise, i-ar fi asigurat fetiţei o copilărie mai împlinită. Cunoştea bine şcolile publice excelente de acolo, în vreme ce bătălia necruţătoare pentru locurile din şcolile private de vârf din Manhattan şi ferocitatea competiţiei din interiorul acestora îi apăreau ca descurajatoare şi nu pe deplin sănătoase. Iar preţul era foarte

mare: Jackie se temea că nu va putea niciodată s-o lase pe Tamara să se deplaseze singură la şcoală – şi, din aceleaşi considerente, nici măcar la magazinul de la colţul străzii – în New York; totodată, îi erau dragi amintirile propriei copilării, ale după-amiezilor lipsite de griji petrecute cu prietenii. În ceea ce-o privea strict personal, pe Jackie nu o deranja axarea neabătută pe obţinerea de realizări proprie New Yorkului, însă se gândea cu nervozitate la impactul pe care concentrarea asupra profesiei şi a câştigului, în loc de concentrarea asupra a ceea ce eşti cu adevărat, l-ar avea asupra unei fetiţe aflată în creştere.

Pe de altă parte, Jackie ştia din proprie experienţă că oportunităţile culturale şi, ulterior, cele profesionale ale Manhattanului le depăşeau de departe pe cele oferite de suburbia din care provenea. În grădiniţele din New York, copiii învaţă jocul de şah şi informatica. Mulţi dintre absolvenţii seniori ai şcolilor sunt primiţi în Ivy League, fiind veterani ai şcolilor internat frecventate de savanţi de primă mărime. Jackie visa s-o ducă pe Tamara la câte un muzeu de artă în fiecare sâmbătă, s-o înscrie la lecţii de muzică la una dintre stelele Broadway-ului, să-i ofere, de ziua ei, abonamente la spectacolele de balet. Spre deosebire de toate acestea, ce-i putea oferi în suburbia californiană? Excursii la mall, la cumpărături? Lecţii de dans la centrul de recreere? Asemenea lucruri fuseseră, poate, bune pentru ea; cu toate acestea, petrecuse nenumărate weekenduri agitate în adolescenţă.

Atât părinţii lui Jackie, cât şi cei ai lui David şi familiile lor extinse trăiau pe coasta de vest. Vizitarea lor de două ori pe an fusese socotită acceptabilă la început, însă acum mătuşile şi unchii se plângeau că Tamara se transforma într-o persoană diferită de la o vizită la alta, deoarece creştea şi se schimba cu repeziciune. Jackie şi David lăsaseră în urmă un cerc de prieteni larg şi bine constituit, iar mulţi dintre aceştia deveniseră ei înşişi părinţi. În New York, ei aveau o mulţime de cunoştinţe cu care socializau, însă prieteniile profunde necesită timp spre a se dezvolta. Jackie se întreba dacă avantajele New Yorkului puteau compensa distanţa faţă de familie şi prieteni. De un lucru era sigură: dacă se hotărau să

facă efortul mutării în suburbii, se vor stabili aproape de famile şi prieteni. Nu dorea să trăiască într-un loc precum Westchester.

În ceea ce-l privea, David ar fi fost bucuros să rămână în New York. Însă şi el dorea să facă lucrul cel mai nimerit pentru fiica lui şi i-a spus lui Jackie că s-ar muta înapoi în California dacă era convinsă de importanţa crucială a acestui lucru. Era conştient că amândoi ar fi plătit preţul avansării în carieră şi al veniturilor, însă se gândea că n-ar regreta reducerea ratelor ipotecare şi proprietatea asupra unei grădini.

Dezechilibrul dintre gradele lor de îngrijorare privitoare la această situaţie genera tensiuni în căsnicia lor, chiar dacă doreau, de comun acord, să facă lucrul care se cuvenea ca părinţi. David voia ca Jackie să depăşească această stare de anxietate şi să se bucure de viaţa de familie – inclusiv de contul lor bancar şi de carierele înfloritoare. Jackie dorea ca David să-i împărtăşească neliniştea şi să lucreze alături de ea la găsirea unei soluţii, nu doar să-i spună că ar face orice decidea ea.

Jackie avea în minte o listă lungă de plusuri şi minusuri privitoare la fiecare situaţie, însă nu părea să izbutească să facă ordine de una singură printre acestea. David îşi pierduse răbdarea în faţa nesfârşitului cerc de îndoieli. Prietena cea mai bună a lui Jackie locuia în California, astfel că, ori de câte ori venea vorba despre acest subiect, răspunsul era unul singur: întoarceţi-vă acasă! Atunci Jackie mi-a cerut ajutorul.

Ea se confrunta cu o dilemă autentică: două alegeri, niciuna bună pe de-a-ntregul. Şi simţea cu putere dorinţa de a găsi şi urma calea morală prin acest desiş – dorea să fie o persoană morală şi o mamă bună. Intuitiv, ştia că relaţiile erau atât morale, cât şi emoţionale şi dorea să facă lucrul cel mai bun pentru copilul ei. Era pe deplin dedicată acestui scop, chiar dacă aceasta implica alegeri personale mai puţin dezirabile în ceea ce-o privea. În consecinţă, era pregătită, la nevoie, să renunţe la avantaje materiale şi oportunităţi profesionale. Pe scurt, dorea să ducă o viaţă în spiritul binelui. Însă se izbea inevitabil de întrebarea: ce înseamnă

aceasta? Ce înseamnă o viaţă bine trăită? Ce înseamnă a fi bun? A face bine? Bine pentru cine?

Chiar dacă am putea cu toţii conveni ce înseamnă binele (lucru imposibil, după cum am văzut), tot ar trebui să dozăm cu atenţie aceste întrebări, deoarece răspunsurile se aplică diferit în situaţii diferite. O banană bună, de pildă, nu este la fel ca un măr bun – calităţile care fac un lucru *bun* pot varia în funcţie de lucrul în cauză.

În mod similar, una înseamnă a fi un părinte bun, alta un soţ bun şi alta un angajat bun. Adesea aceste interese se grupează, însă, atunci când ele nu se îmbină, conflictul poate fi dureros, după cum constata Jackie.

Ceea ce a îndemnat-o să consulte o a treia parte n-a fost paralizia ei legată de alegerea dintre New York şi California, ci teama că decizia avea potenţialul de a-i prejudicia căsnicia. Dacă lucrul cel mai bun pentru Tamara era mutatul în California, iar pentru relaţia dintre Jackie şi David era rămânerea la New York? Putea luarea unei decizii bazate pe nevoile Tamarei în detrimentul căsniciei să fie într-adevăr cel mai bun lucru pentru fiica lor?

Fără îndoială, Jackie trebuia să ia o decizie sau alta, astfel că primul lucru pe care i l-am cerut a fost să aştearnă pe hârtie lista argumentelor ei pro şi contra şi să le clasifice. Se întâmplă arareori să izbuteşti să însumezi asemenea coloane şi să adopţi o decizie bazată pe rezultate, însă prezenţa a ceva concret cu care să lucrezi te poate ajuta la clarificarea preferinţelor şi-ţi oferă o bază de comparaţie. Pentru Jackie, exerciţiul a fost un prim pas util către articularea lucrului dorit.

Rămânea întrebarea cea mare: cum pot fi cântăriţi toţi aceşti factori aflaţi în competiţie? Pasul următor pe care trebuia să-l facă Jackie consta în verificarea propriilor supoziţii, cu scopul de a obţine un tablou clar al opţiunilor pe care le avea. De exemplu, ea spunea că se temea să-şi expună fiica violenţei New Yorkului. Însă realitatea violenţei din New York nu concordă cu mitul străzilor rău famate. Titlurile din ziare nu reprezintă întreaga realitate, însă chiar şi la acest capitol, Jackie trecuse cu vederea titlurile care se

refereau la scăderea dramatică a criminalităţii, în vreme ce-şi îndrepta atenţia către diferitele tragedii care fac obiectul ştirilor. Trebuia să înţeleagă că peste tot au loc lucruri urâte şi că mutarea în suburbii nu garanta protejarea Tamarei. În aceeaşi ordine de idei, pentru conturarea imaginii finale a disputei dintre New York şi California, se cuvenea ca Jackie să cântărească imaginea Tamarei la şaisprezece ani, neînsoţită, la metrou, comparaţiv cu imaginea ei, la aceeaşi vârstă, la volanul unei maşini. Fără îndoială, Jackie şi David şi-ar proteja copilul cât de bine posibil, indiferent de locul în care ar fi trăit, oferindu-i, asemenea altor părinţi, şansa unei copilării trăite în siguranţă.

Aflată în posesia unui evantai de opţiuni astfel clarificate, Jackie a fost în măsură să înţeleagă clar că nu exista un singur răspuns corect şi că nicio formă de consiliere profesionistă nu putea schimba acest fapt. Partea pozitivă aici este faptul că nicio situaţie nu este întru totul rea. Indiferent de decizia luată, implicaţiile rezultate ar avea un caracter mixt. Jackie a aflat alinare în învăţăturile lui Tao, potrivit cărora nu poţi recunoaşte ceea ce este pozitiv în absenţa a ceva negativ cu care să-l plasezi în contrast. Complicaţiile cărora trebuia să le facă faţă scoteau cu claritate în relief aspectele excelente ale fiecărei opţiuni pe care o avea la dispoziţie. În mod similar, Vârsta de Aur a Americii, experienţa prosperităţii extraordinare a anilor de preşedinţie a lui Eisenhower şi Kennedy, a fost trăită în umbra Războiului Rece. Ştiam ce aveam de pierdut, astfel că am făcut efortul de a-l susţine.

În cele din urmă, Jackie a înţeles că, dată fiind grija plină de dragoste a părinţilor ei, Tamarei îi va merge cât se poate de bine fie pe Coasta de Est, fie pe cea de Vest, astfel că decizia trebuia luată pe baza unor factori diferiţi de nevoile ei exclusive. Totodată, Jackie ştia că trebuia să ia o decizie căreia să i se adapteze în consecinţă, potolindu-şi disputa interioară a lui să-facem-sau-să-nu-facem cu scopul de a trăi pe deplin experienţele situaţiei alese, indiferent care ar fi fost ea. Răsuflând uşurată la gândul că decizia nu era atât de critică precum îşi imaginase, s-a simţit liberă să-şi selecteze

avantajele şi dezavantajele, dat fiind că, indiferent unde s-ar afla, va trăi într-o lume imperfectă. Nu exista o alegere absolut bună şi una absolut rea. Ceea ce o măcinase fusese teama că există o asemenea alegere. În cele din urmă, îi devenea de asemenea limpede faptul că alegerea făcută nu era irevocabilă. Desigur, trebuia să-i dea acesteia toate şansele posibile de împlinire, însă dacă ajungea la concluzia că neajunsurile erau mult prea mari în comparaţie cu avantajele, se putea răzgândi.

Deoarece totul se schimbă, s-ar putea ca răspunsul just de acum, când la mijloc se află un copil mic, să nu mai fie tot atât de just pentru aceeaşi familie la vremea când copilul a ajuns adolescent, sau când e vorba de mai mulţi copii, ori în condiţiile în care David ar avea o nouă profesie. Atunci când este voba despre viitor, filosofia nu reprezintă un instrument de prezicere. Ea este cu mult mai utilă în prezent. Iar în prezent, Jackie a înţeles că nu se afla într-o situaţie primejdioasă. Ea putea fi un bun părinte şi-i putea da copilului ei o bună creştere pe oricare dintre coastele Americii. A înţeles că, deşi luarea unei decizii etice nu se reduce la datul cu banul, nu există nicio garanţie că o opţiune este în mod absolut mai bună decât alta. Lucrul just, prin urmare, constă în a obţine tot ceea ce e mai bun (şi a evita ceea ce este mai rău) din alegerea pe care ai făcut-o.

Jackie, David şi Tamara au rămas la New York.

Le plăcea acolo, iar motivele pentru care au părăsit California rămâneau valabile. Neliniştile lui Jackie legate de viaţa alături de un copil în Manhattan s-au evaporat odată ce s-a asigurat că mergea pe o cale morală şi că nu-şi nedreptăţea în vreun fel copilul prin faptul că ea şi soţul ei erau satisfăcuţi. Pacea ei sufletească redobândită i-a readus ferm căsnicia deasupra liniei de plutire, astfel că, împreună cu David, putea lucra la asigurarea unui cămin solid şi confortabil pentru Tamara.

MICHAEL

Unul dintre colegii mei, Keith Burkum, mi-a vorbit despre unul dintre cazurile care evidenţiază un alt aspect al luării

deciziilor etice şi al vieţii trăite moral. Michael era primarul unui orăşel (slujbă cu jumătate de normă). O organizaţie religioasă plănuia să deschidă un azil în oraş pentru bolnavii de SIDA, însă curând a intrat într-un conflict serios cu localnicii. Cu toate că îndeplineau toate condiţiile legale şi de amplasament, fondatorii azilului n-au solicitat opinia comunităţii sau aprobarea publică a proiectului. Protestatarii, ale căror opinii erau neinformate, bazate pe teama iraţională de virusul HIV, îi cereau lui Michael să facă public punctul lor de vedere, al cărui scop era împiedicarea inaugurării acestui aşezământ.

Ambele perspective aflate în conflict aveau implicaţii etice şi strategice, însă, în cele ce urmează, ne vom concentra asupra dilemei lui Michael. El era prins între responsabilităţile faţă de cei care îl aleseseră primar şi sprijinul ferm pe care îl acorda proiectului. Convingerea lui era că grupul religios lucra pentru binele comunităţii care voia să blocheze proiectul – aceeaşi comunitate care îl alesese şi care îi cerea să acţioneze în acestă direcţie.

După ce Michael şi-a prezentat povestea unui filosof practician, cei doi au discutat ideea aristotelică a interacţiunii dintre etică şi politică, pe care avem de regulă tendinţa de a le privi ca pe sfere total separate ale vieţii, una privată, iar cealaltă publică. Potrivit lui Aristotel, viaţa bine trăită nu se reduce la urmarea unui set de reguli. Etica virtuţii înseamnă dezvoltarea unor trăsături de caracter, care să te ajute să trăieşti acel gen de viaţă. Totodată, ea presupune luarea în considerare nu doar a ceea ce e mai bine pentru tine, ci şi a lucrurilor de care să beneficieze cercul mai larg al lumii în care trăieşti. Aristotel enumeră câteva virtuţi necesare vieţii bine trăite, printre care curajul, dreptatea, cumpătarea şi chiar şi simţul umorului.

Michael s-a concentrat asupra dreptăţii. Potrivit lui Aristotel, pentru cei aflaţi în funcţii de conducere, echitatea reprezintă o componentă-cheie a dreptăţii la care aceştia apelează atunci când o situaţie nu cade sub incidenţa regulilor şi legilor stabilite anterior – fapt ce caracterizа şi situaţia cu care se confrunta Michael. El era de acord cu

ideea aristotelică a responsabilităţii politicienilor atât faţă de binele etic al comunităţii, cât şi faţă de problemele specifice ale circumscripţiei lor. Înarmat cu aceste cunoştinţe, Michael a purces la găsirea unei rezolvări rezonabile a conflictului cu care se confrunta oraşul său. Le-a cerut fondatorilor azilului ca, în calitate de membri ai comunităţii orăşeneşti, să comunice mai deschis şi mai direct în legătură cu programul lor. Totodată, le-a explicat protestatarilor că aşezământul în discuţie nu prezenta riscuri privitoare la sănătate şi le-a solicitat o evaluare obiectivă a planurilor de construcţie înaintate spre aprobare, renunţând la temeri lipsite de temei real în favoarea unor lucruri care le puteau fi de ajutor multor persoane.

„Echitabilul este, în acelaşi timp, just şi mai bun decât just într-un sens. Nu este mai bun decât just în general, însă mai bun decât greşeala săvârşită din pricina generalităţii legii. Iar aceasta este adevărata natură a echitabilului, o rectificare a legii atunci când legea dă greş în virtutea raţiunii universalităţii sale.”

ARISTOTEL

Michael a ajuns la sentimentul că această cale coincidea cu poteca îngustă pe care el voia s-o urmeze, situată între slujirea fermă a voinţei oamenilor pe care-i reprezenta, binele suprem al comunităţii (atunci când cele două nu coincideau), precum şi dictatele propriei conştiinţe. Dacă planul său urma să potolească furtuna, ar avea satisfacţia că acţionase în spiritul echităţii. Însă el era primar în lumea reală, iar uneori aceasta nu se poartă aşa cum socotesc nimerit filosofii.

Deşi grupul religios a luat în mod repetat legătura cu comunitatea, în general, şi cu protestatarii, în particular, eforturile nu i-au fost răsplătite. Protestele au ajuns în cele din urmă atât de puternice, încât, temându-se pentru viitorul său politic, Michael a aprobat acţiunea legală solicitată. Cererea de închidere a azilului a fost în final respinsă în justiţie, astfel că aşezământul a continuat să facă parte din oraş.

Michael era optimist în privinţa şanselor lui de a fi reales,

însă devenise atât de sceptic în legătură cu rolul virtuţii într-o democraţie, încât nu mai era sigur că dorea încă un mandat. Deşi era mulţumit de rezultatul final al disputelor privitoare la azil, avea sentimentul că-şi compromisese principiile prin faptul că aprobase aducerea litigiului în justiţie. Pe de altă parte, nici dacă privea această situaţie retrospectiv, nu-i găsea o cale mai nimerită de rezolvare.

Michael merită preţuire pentru eforturile sale susţinute de a acţiona etic într-o lume adesea ostilă faţă de cei care procedează astfel. Dintr-o perspectivă teleologică, el poate fi împăcat, întrucât rezultatul întregii istorii a fost cât se poate de just, chiar dacă procesul prin care a fost atins n-a urmat tocmai calea cea mai frumoasă. Încercarea de a îndepărta mizeria unor lucruri de acest gen fără a te murdări tu însuţi nu este niciodată lesne –, iar uneori se dovedeşte de-a dreptul imposibilă, după cum a descoperit Michael. Însă unde ne-am afla dacă nimeni n-ar încerca să facă acest lucru?

MITUL INELULUI LUI GYGES

Aş dori ca, la finele aceşti secţiuni, să vă las în compania unui posibil răspuns la o dilemă veche de 2 500 de ani privitoare la dificultatea de a pronunţa un lucru just sau injust. Ca parte a pregătirii terenului pentru lucrarea sa Republica, Platon relatează mitul inelului lui Gyges. Într-un dialog dintre Glaucon şi Socrates, cel dintâi povesteşte legenda unui păstor care găseşte un inel magic, vestit pentru puterile lui de a-l face invizibil, după dorinţă, pe posesorul lui. Păstorul purcede grabnic la descoperirea lucrurilor pe care aceste puteri i le îngăduie – trasul cu urechea, furtul, încălcarea proprietăţii – şi în scurtă vreme acumulează bogăţii, o seduce pe regină, ucide pe rege, devenind stăpânul regatului. După dorinţă, prezenţa lui nu putea fi simţită, astfel că putuse dobândi cu uşurinţă toate aceste lucruri, la care se adăuga şi imunitatea oferită de faptul că era rege.

Poate fi acesta un caz în care crima răsplăteşte? Eu nu cred aceasta, căci faptele morale rele au o viaţă proprie. Dacă budiştii au dreptate (aceasta neînsemnând că budismul s-a

aflat pe agenda lui Platon), păstorul-rege ar trebui să privească mereu peste umăr. Se prea poate ca el să fi ajuns pe vârful muntelui, însă mai departe singurul drum e la vale.

Însă Platon nu isprăveşte povestea în acest punct. Glaucon îl întreabă pe Socrate în ce fel putem arăta injusteţea faptelor păstorului. Cu toţii am lua inelul dacă ni s-ar oferi ocazia, iar, odată aflat în posesia lui, cine n-ar face lucuri asemănătoare? Gândiţi-vă la posibilitatea de a face tot ceea ce doriţi fără a fi pedepsiţi. Răspunsul lui Socrate (sau al lui Platon) a fost *Republica*, în care descrie o societate atât de perfectă, încât dacă un negustor ambulant ar veni în oraş cu o căruţă plină de inele ale lui Gyges, nimeni nu i-ar plăti un bănuţ pentru ele. Dacă toată lumea ar avea tot ce-şi dorea, dacă fiecare ar fi mulţumit şi împlinit, ce câştig i-ar mai aduce un astfel de inel? Singura lui utilitate este aceea de a-ţi da capacitatea de a obţine ceea ce nu poţi avea altminteri.

Potrivit opiniei optimiste a lui Platon, ar trebui să ne îndreptăm eforturile în direcţia realizării acelei lumi mai bune în loc de a ne consacra energiile creării de strategii ale evitării pedepselor. În sprijinul acestei utopii, filosoful a elaborat o viziune politică de detaliu. Însă eu cred că acţiunile individuale şi responsabilitatea personală reprezintă cei dintâi suporţi ai platformei. Poţi aşeza fundamentele acesteia chiar acum, consacrându-te efortului de construire a unui cadru etic al propriei vieţi.

> *„... privitor la cei nedrepţi, spun că un număr mare dintre ei, chiar dacă scapă de oprobriu la vremea tinereţii, sunt descoperiţi în cele din urmă şi se acoperă de ridicol către sfârşitul zilelor lor, iar când ajung bătrâni şi nenorociţi, sunt huliţi de cetăţeni şi străini deopotrivă; sunt bătuţi şi li se strigă lucruri care rănesc urechile delicate...”*
>
> PLATON

Personal, aş dori nespus să trăiesc într-o lume în care oamenii se abţin să facă anumite lucruri, doar pentru că acestea sunt nedrepte, nu din teama de a nu fi prinşi. Aştept cu nerăbdare ziua în care îl voi vedea pe poliţistul de la televizor nedumerit la întrebarea reporterului privitoare la

ceea ce-i trecuse prin minte atunci când preda cei 35 000 de dolari, în loc să şi-i însuşească. Banii nu-i aparţineau. Datoria sa era aplicarea legii. Ce altceva putea face cu banii în afara predării lor în calitate de evidenţă incriminatoare?

12. DESCOPERIREA SENSULUI ŞI A SCOPULUI

„A declara că existenţa e absurdă înseamnă a nega că i se poate da vreodată vreun sens; a spune că este ambiguă înseamnă a afirma că sensul ei nu este niciodată fixat, că trebuie cucerit în permanenţă.”

SIMONE DE BEAUVOIR

„Nimic nu contribuie mai mult la pacea sufletului decât un scop constant – un punct în care sufletul îşi poate fixa ochiul intelectual.”

MARY WOLLSTONECRAFT

Una dintre marile plăgi ale filosofiei secolului al XX-lea, care cu siguranţă ne va urma în mileniul următor, este sentimentul larg răspândit al lipsei sensului personal. Există atât de mulţi oameni lipsiţi de un sentiment al scopului sau al sensului în viaţă, încât această absenţă a ajuns să fie privită ca normală. Însă puţini trăiesc fericiţi în felul acesta. În general, nu suntem satisfăcuţi de ideea că vieţile noastre şi lumea noastră sunt complet accidentale şi lipsite de raţiunea de a fi. Cu cât privim mai departe în această direcţie fără a găsi vreo explicaţie, cu atât ideea este mai greu de suportat.

Existenţialiştii sunt răspunzători doar în parte pentru aceasta. Ei fuseseră atât de originali – adunându-se pe Malul Stâng, fumând, gândind adânc şi mâzgălind filosofie pe şerveţele şi feţe de masă. Existenţialiştii au excelat cu adevărat în arta de a da un aer romantic uciderii lui Dumnezeu şi a păşirii în abis.

POATE CĂ E DOAR 0 ETAPĂ

Concentrarea exclusivă asupra laturii întunecate a existenţialismului s-a produs din vina noastră, din cauza faptului că am zgâriat doar la suprafaţa operei lor. Privit în profunzime, existenţialismul nu se rezumă la angoasă şi

spaimă, ori la plictiseală. Când o face, nu-ţi este de ajutor, întrucât îţi răpeşte o mare parte din bogăţia vieţii. De aceea, eu privesc existenţialismul ca pe o etapă – o fază prin care treci, depăşind-o. Existenţialiştii cu cele mai mari realizări au recuperat un sens secular al scopului şi datoriei din cenuşa unei lumi privită anterior drept concepţia şi creaţia unei forţe superioare. Existenţialismul îşi pune întrebarea: „În absenţa lui Dumnezeu, a unui plan măreţ, ce ne rămâne de făcut?” Simpla urmare, până la capăt, a drumului pe care l-au croit către un răspuns îţi poate restaura sentimentul scopului. Atâta vreme cât există un lucru just de făcut, scopul tău devine acela de a-l descoperi şi înfăptui.

Existenţialismul pune, de asemenea, mare preţ pe autenticitate, responsabilitate individuală şi liber arbitru. Prin urmare, vestea cea bună este că ai şansa să alegi modul de abordare a vidului lăsat de declararea morţii lui Dumnezeu. O mulţime de oameni intră doar într-un contact superficial cu existenţialismul, ajung la concluzia că viaţa e lipsită de sens şi se întreabă dacă, în aceste condiţii, mai au de ce să facă vreun efort în vreo direcţie, indiferent care ar fi ea. Argumentul meu favorit împotriva alunecării în depresie existenţială este următorul: Dacă, într-adevăr, viaţa aşa cum o cunoaştem este un accident cu o şansă fantastic de mică de a se produce, ar trebui s-o apreciem cu atât mai mult. Dacă venim din neant şi ne întoarcem în neant, sunt de părere că ar trebui să sărbătorim non-neantul vieţii. Timpul pe care îl petrecem aici este preţios – literalmente de neînlocuit. Aşadar, haideţi să trăim autentic. Subtextul aici este faptul că trebuie să descoperi tu însuţi ce înseamnă pentru tine a trăi autentic, însă un lucru pe care aceasta îl implică cu siguranţă este angajarea în – nu retragerea din – viaţa însăşi. Foloseşte-ţi libertatea de voinţă spre a opta pentru mereu înnoita apreciere a fiecărui moment, în locul disperării.

Aceste unghiuri ale existenţialismului sunt necunoscute celor mai mulţi, dintre care o bună parte sunt înţepeniţi între ideea vagă că Dumnezeu e mort, infernul reprezentat de ceilalţi, greaţa neantului şi absurditatea vieţii. Dar nu vă

îngrijoraţi. Filosoful prietenos din vecinătate este prezent cu scopul de a vă ajuta să scrutaţi întunericul. Iar de vreme ce ştiu ce intenţionaţi să mă întrebaţi, vă răspund: nu, nu posed răspunsul final la întrebarea „Care este sensul vieţii?” Însă chiar dacă l-aş avea, s-ar putea să nu fie acelaşi şi pentru voi. Din moment ce aceasta a fost o direcţie clasică de cercetare pentru filosofi încă din vechime, eu posed câteva instrumente pe care le puteţi utiliza pentru a răspunde voi înşivă la întrebare.

SENS ŞI SCOP

Cel dintâi factor-cheie este capacitatea de a face deosebirea între sens şi scop. Aceste cuvinte sunt de regulă socotite sinonime, însă aş dori să subliniez o distincţie între ele, pentru a vă ajuta să le revendicaţi pe amândouă în cadrul vieţii voastre. Scopul este un obiect ultim sau un ţel de atins. Este un obiectiv. Sensul are de-a face cu modul în care îţi înţelegi permanent viaţa pe măsură ce aceasta se desfăşoară. Este modul în care lucrurile se întâmplă, nu în mod necesar rezultatul final. Înţelegerea depinde de experienţă, iar sensul – ca şi experienţa – este foarte personal.

Să spunem că te afli la o masă într-un resturant, examinând meniul. Care este scopul meniului? Acela de a te ajuta să alegi ceva de mâncare. Care este sensul meniului? Acela de a-ţi oferi o cantitate de informaţie despre alegerile care-ţi stau la dispoziţie. Dacă te găseşti într-un restaurant în Franţa şi nu înţelegi un cuvânt în franţuzeşte, meniul va fi, în ceea ce te priveşte, lipsit de sens. Pe de altă parte, dacă mergi la un restaurant şi înţelegi meniul foarte bine, însă preţurile sunt atât de revoltătoare, încât nu poţi sau nu doreşti a comanda niciun fel de mâncare, atunci înţelegi meniul, însă, în ce te priveşte, nu serveşte niciunui scop. Este, prin urmare, posibil să găsim sens fără scop. În continuare, imaginaţi-vă o persoană care se află pentru prima oară într-un restaurant şi, în plus, nu ştie nici să citească. Meniul nu ar avea niciun sens şi nu ar servi niciunui scop în ce-o priveşte pe persoana în cauză. În fine, să presupunem că

meniul cuprinde fotografii apetisante ale principalelor feluri de mâncare şi că cineva, în loc de a comanda mâncare, începe să mănânce fotografiile. Persoana respectivă ar confunda sensul cu scopul.

Acelaşi lucru se petrece şi atunci când călătoreşti cu maşina şi consulţi o hartă rutieră. Sensul hărţii constă în reprezentarea teritoriului; scopul hărţii este acela de a te ghida către destinaţie. În mod normal, nu presupui că, prin urmărirea traseului pe hartă, îţi desfăşori călătoria propriu-zisă. Din nou, aceasta ar însemna să confunzi sensul cu scopul. În aceasta constă în esenţă sfatul filosofic al lui Alfred Korzybski (şi, ulterior, al lui Alan Watts), care ne atenţionează că meniul nu este totuna cu mâncarea, iar harta nu este totuna cu teritoriul. În mod similar, sensul nu este totuna cu scopul.

„O hartă nu este totuna cu teritoriul pe care îl reprezintă, însă, dacă e corectă, are o structură similară cu cea a teritoriului, fapt care îi conferă utilitatea

ALFRED KORZYBSKI

Prin urmare, dacă ai deja un scop oarecare, înţelegerea sensurilor lucrurilor te poate ajuta să-l atingi, însă dacă nu ai un scop sau nu poţi descoperi unul, sensurile îţi sunt mai puţin utile. Chiar şi cea mai precisă hartă din lume este inutilă dacă nu mergi nicăieri. Apoi, nu întotdeauna doreşti o hartă, uneori n-ai nevoie să ştii încotro mergi. A face cumpărături într-un oraş străin, fără a apela la ghid sau a explora locuri sălbatice, fără a apela la hartă, pot prezenta unele riscuri, însă pot aduce şi satisfacţii. Scopul tău poate fi acela de a explora pur şi simplu şi poţi atribui un sens fiecărui lucru pe care-l întâlneşti pe parcursul călătoriei. Astfel, am revenit la dispoziţiile filosofice individuale: sensul şi scopul depind într-o mare măsură de tine. Unele lucruri simple pot fi pline de sens; unele lucruri inexplicabile pot fi încărcate de valenţele scopului.

„Îmbrăţişez lucrurile obişnuite, explorez şi mă aşez la picioarele lucrurilor familiare, umile. Dacă-mi daţi înţelesul lucrurilor prezente, aţi putea avea dinainte

lumea veche şi pe cea viitoare. Câtor lucruri le putem şti cu adevărat sensurile?
Mâncarea din ceaun, laptele din oală, balada cântată în stradă, veştile aduse de vapor.”

RALPH WALDO EMERSON

Suntem mult mai fericiţi dacă noi credem că avem un scop, chiar dacă nu ştim care este, ori care poate fi acesta. Însă suntem încă mai fericiţi dacă-l cunoaştem, întrucât aceasta ne ajută la găsirea unui sens. Multe lucruri pline de sens nu fac parte din scopul nostru, fără ca aceasta să le diminueze sensul. Putem afla sensuri pretutindeni în jurul nostru, fără a ne cunoaşte scopul (neştiind, prin urmare, ce-i serveşte acestuia). Poţi, de asemenea, fi sigur de scopul tău predominant şi, cu toate acestea, să lupţi zi de zi împotriva lipsei de sens. În consecinţă, scopul nu este vreun gen de garanţie a sentimentului că viaţa ţi-e plină de sens, în caz că îţi propui să soliciţi din partea cuiva un scop gata făcut.

Se prea poate să ai un scop care îţi alimentează întreaga viaţă, sau, mai probabil, o serie de scopuri care se înlocuiesc unul pe altul în diferite etape ale vieţii tale. E posibil să-ţi consideri îndatoririle de părinte scopul suprem pe parcursul unei perioade îndelungate. Însă odată ce copiii au crescut, e posibil să muţi accentul pe propria carieră, ori pe dezvoltarea personală în general. Sau, pentru a da un exemplu, te poţi simţi atras de profesia de dentist, însă dacă doreşti să faci mai mult decât să înduri anii de pensie, ar fi preferabil să fi găsit o nouă prioritate la vremea în care încetezi a mai avea pacienţi în fiecare zi. Scopul tău curent poate fi, de asemenea, acela de a-ţi descoperi scopul următor sau scopul general, precum fizioterapeutul de la Capitolul 10, care şi-a părăsit sujba fără a şti ce va face mai departe spre a-şi câştiga existenţa. Ajunşi aici, e util să repetăm vorbele Ecclesiastului: „Toate îşi au vremea lor, şi fiecare lucru de sub ceruri îşi are ceasul lui” .

Scopul este mult mai determinat decât vă puteţi imagina, chiar dacă nu sesizaţi aceasta. Ar fi bine să vă amintiţi acest lucru, în caz că doriţi vreodată să adoptaţi visele altcuiva privitoare la voi. Se prea poate ca mătuşii Millie să-i fi fost de

multă vreme drag visul de a te vedea neurochirurg, însă dacă arta cântatului la oboi este singurul lucru care te animă, mergi înainte şi angajează-te cu normă redusă în orchestra simfonică şi caută-ţi un serviciu de zi care să te ajute să-ţi plăteşti chiria. Şcoli de medicină se vor găsi mereu în caz că te vei răzgândi, însă nu-ţi vei găsi odihna dacă-ţi ignori propriile aspiraţii. Propriul tău scop nu va fi cu uşurinţă întors din drum.

O dată pe lună conduc un Forum al Filosofilor la o librărie locală, iar unul dintre obişnuiţii locului este un nihilist autoproclamat – un om care nu crede în nimic, fără idealuri, loialităţi sau scop. Cu toate acestea, el este prezent acolo în fiecare lună, întotdeauna în centrul unui grup de oameni, încercând să toace mărunt o idee sau alta, fără îndoială încântat de reacţiile stârnite de punctele lui de vedere extreme. Este posibil ca scopul lui să fie acela de a le spune tuturor că nu există scop? Negarea sensului are deplin sens pentru el.

În lipsa flexibilităţii care să-ţi permită să urmăreşti diferite scopuri în viaţă, poţi sfârşi asemenea „celei mai populare" regine a balului de absolvire, care încă mai trăieşte în gloria trecutului de acum duăzeci de ani, fără o viziune nouă pentru sine. Nu suntem făcuţi pentru a înfăptui un singur lucru. Suntem făcuţi să înfăptuim nu mai mult decât un singur lucru deodată. Nu vă agăţaţi de niciun lucru, prelungindu-l dincolo de vremea lui. Dacă v-aţi îndeplinit un scop, nimeni nu vi-l poate răpi. Însă el nu va dăinui veşnic. Nimic nu dăinuie veşnic. Îl poţi gusta din nou, îl poţi retrăi, însă trebuie să ai voinţa de a-l lăsa în urmă. Dacă nu poţi da drumul scopului asupra căruia eşti fixat, e posibil să nu mai afli altul. Nu este uşor să renunţi, motiv pentru care recunoşti imaginea reginei balului care nu poate merge înainte. Este o condiţie larg răspândită, în „Către un atlet care moare tânăr", A.E. Housman scrie: „Flăcău isteţ ai fost, s-aluneci aşa departe/ De câmpuri unde gloria nu zăboveşte/… /Astfel că nu te vei adăuga la înfrângerea/ Flăcăilor ale căror onoruri i-au petrecut de mult…" Dacă preferi să nu mori tânăr, doar pentru a evita o tranziţie majoră de la un scop la altul, ai

opţiunea de a îngădui apariţia altor scopuri odată ce ai isprăvit cu cele vechi. Aceasta cere curaj, însă trebuie să mergi mai departe.

Scopul nu este un lucru pe care-l poţi dobândi doar pentru că ai chef să posezi unul. Nimeni şi nimic nu-ţi poate da un scop. Trebuie să ţi-l afli singur. Este posibil ca adevăratul scop să nu fie evident şi poate avea nevoie de timp îndelungat pentru a se dezvălui, însă aceasta nu înseamnă că nu există. Atâta vreme cât afli sens de-a lungul acestui parcurs, timpul n-a fost pierdut.

De asemenea, este mai simplu să crezi într-un scop necunoscut decât să descifrezi un sens necunoscut. Găsirea sensului poate fi o provocare continuă. Totodată, trebuie să judeci lucrurile în perspectivă. Dacă eşti blocat în trafic, frustrarea şi eliberarea din blocaj pot oblitera atât sensul, cât şi scopul. În loc de a deveni agresiv, ai face mai bine să contempli inevitabila trecere a timpului şi cea mai bună întrebuinţare pe care i-o poţi da.

„Apucă grabnic timpul şi ţine-l strâns! Păzeşte-l, veghează asupra lui oră de oră, minut de minut! Nesupravegheat, îţi scapă şi se îndepărtează... Priveşte fiecare moment ca pe ceva sacru. Dă-i fiecăruia claritate şi sens, dă-i greutatea atenţiei tale şi adevărată, cuvenită, împlinire.”

THOMAS MANN

În loc de a-ţi suna prelung claxonul, a-l blestema pe imbecilul care ţi-a ieşit brusc în faţă ori de a te angaja într-o luptă armată cu acesta, respiră adânc. În loc de a adresa semne obscene şoferului care te claxonează, gândeşte-te cât de norocos eşti că respiri. Nu poţi dizolva ambuteiajul, dar îţi poţi dizolva stresul cauzat de blocarea în el.

În poezia „Dacă”, Kipling sugerează că pentru a avea o viaţă izbutită trebuie să „umpli bine minutul neiertător cu distanţa a şaizeci de secunde, cât alergi drumul lor”. El dădea glas imboldului de a afla sens în momentele mărunte ale vieţii obişnuite – în loc de a le irosi – şi de a antrena apariţia scopului.

„De poţi să umpli bine minutul neiertător
Cu şaizeci de secunde cât alergi drumul lor
Atunci a ta e lumea cu-a sale bogăţii
Şi, mai mult, fiule, atunci pe deplin Om vei fi!”

RUDYARD KIPLING

Lucru valabil, în mod similar, şi pentru fiică (doar că aceasta n-a mai avut loc în vers).

Uneori, vieţile noastre pot fi foarte greu de înţeles. Ne-ar plăcea să descoperim o configuraţie repetabilă, un tipar – ceva mai mult decât o acumulare de obiceiuri, ori un mecanism pe care să-l punem pe seama genelor noastre. Dorim ca acea configuraţie să ne împingă către lucruri mai bune. O asemenea perspectivă optimistă este remediul cel mai delicat atunci atunci când ceva ne provoacă durere. Se pot întâmpla lucruri rele, însă experienţa lor ne poate cel puţin ajuta să devenim mai buni. Numeroşi filosofi, de la Heraclit la Lao Zi, sunt de acord că schimbarea reprezintă singura constantă din viaţă şi că fiecare îşi are momentele sale bune şi pe cele mai puţin bune.

Ne-ar plăcea să credem că lucrurile care se întâmplă (în special cele rele) au menirea de a ne învăţa o lecţie şi de a ne permite să fim mai mult decât am fi fost vreodată în absenţa lor. Nu vă pot spune dacă cineva sau ceva ne-a dat aceste experienţe cu vreo intenţie de a învăţa ceva din ele. Însă, în calitate de indivizi înzestraţi cu libertatea de voinţă, putem în mod cert alege să folosim tot ceea ce vine înspre noi drept hrană a evoluţiei noastre personale.

ACURATEŢEA RETROSPECTIVEI

Multora dintre clienţii mei li se pare că discuţiile şi reflecţia despre sens şi scop le sunt de ajutor. Aceia care se simt dezorientaţi ajung adesea la concluzia că există o legătură între ei şi unul dintre acestea, care îi ancorează în el, pe măsură ce-l descoperă pe celălalt. Ei înţeleg că n-ai nevoie să le poţi identifica pe amândouă în fiecare moment pentru a avea o viaţă aducătoare de împliniri. Incertitudinea resimţită la un moment dat cu privire la scop nu este totuna cu o viaţă

lipsită de scop. Mai mult, este o greşeală să consideri că experienţa îţi este lipsită de sens doar pentru că acesta nu-ţi apare imediat. Vă voi demonstra acest lucru.

Să luăm, de exemplu, cazul unui om care, privind înapoi la cei şaizeci şi şase de ani ai vieţii sale, s-a considerat un eşec abject: Winston Churchill. El fusese soldat, jurnalist, membru al parlamentului şi scriitor, publicând prima carte înainte să fi împlinit douăzeci şi cinci de ani. Servise ca Prim Lord al amiralităţii. Fusese ales în parlament pe când era încă tânăr, iar ulterior a ajuns să deţină o varietate largă de posturi de primă mărime în guvern. Însă convingerea sa era că adevărata lui sarcină în viaţă era aceea de a ajunge prim-ministru, iar faptul că nu izbutise până la acel moment să atingă acest obiectiv îl făcea să se simtă lipsit de valoare, în ciuda numeroaselor realizări. Desigur, vremea lui a sosit ulterior, iar istoria îi păstrează o imagine contrară opiniei sale despre sine de la şaizeci şi şase de ani.

Dată fiind acurateţea privirii retrospective, suntem în măsură să vedem că toate experienţele sale anterioare fuseseră elemente pregătitoare necesare pentru cel mai înalt post guvernamental şi că n-ar fi fost unul dintre marii conducători ai lumii dacă s-ar fi mutat prea timpuriu la numărul 10 pe Downing Street. Fataliştii ar spune că istoria i-a rezervat scopul ultim – opoziţia în faţa lui Hitler şi câştigarea Bătăliei Angliei –, deşi n-avea cum să ştie aceasta atunci când se pregătea să-l împlinească.

Nu poţi face un salt undeva, venind de nicăieri, întotdeauna te găseşti undeva. Chiar dacă nu vrei să te afli acolo unde te afli în acest moment, sau nu ştii unde te afli, locul este totuşi un punct de pe drumul tău. Churchill a crezut că nu şi-a împlinit chemarea, nedându-şi seama că se afla în continuare pe calea nimerită, doar că nu încă la destinaţie. Dacă, asemenea lui Churchill (nu aveţi în fiecare zi ocazia să spuneţi, cu satisfacţie: „Da, sunt asemenea lui Winston Churchill”) credeţi că v-aţi rătăcit, poate fi vorba doar de faptul că nu vedeţi încă respectiva configuraţie.

Poate că vă îndreptaţi către ceva – sau sunteţi deja angajaţi în ceva – important pentru voi, fără s-o ştiţi.

O viaţă încărcată de sens are întotdeauna o configuraţie complicată, iar asemenea complexităţi implică existenţa unor elemente ale vieţii pe care nu le înţelegem în momentul petrecerii lor. Numai ulterior vedem unde ele se plasează în interiorul configuraţiei. Eudora Welty recomandă „un respect supus faţă de partea necunoscută a vieţii omeneşti şi un simţ al direcţiei de căutare a firelor conducătoare, al modurilor de a le urma, al realizării conexiunilor, al descoperirii firului neîntrerupt, ce străbate încâlceala de la un capăt la celălalt. Toate şuviţele frânghiei sunt acolo: la nivelul memoriei nimic nu este vreodată cu adevărat pierdut.”

DUMNEZEU ARE NEVOIE DE TINE

Vechii greci au privit lumea ca pe un loc ordonat, în care toate se desfăşurau în vederea unui scop particular, sau „ţel final”, numit *telos*. Filosofia scopului elaborată de ei este denumită „teleologie”. Presupunerea lor era că, asemenea lucrurilor din natură, şi oamenii aveau un scop. Acest mod de gândire s-a reflectat în scrierile învăţaţilor evrei şi a fost încorporat de către gânditorii creştini. Din punct de vedere teologic, scopul vieţii pământeşti este acela al pregătirii pentru paradis, pentru venirea lui Mesia, pentru Ziua Judecăţii, pentru mântuirea sufletului sau ceva de genul acesta (în funcţie de teologia particulară în cauză). O bună parte din succesul pe care l-a avut religia de-a lungul secolelor se datorează faptului că oferă sens şi scop indivizilor. Asemenea lucruri sunt mai greu de soluţionat într-o societate ghidată de consum – nu poţi afla sens sau scop într-un catalog de vânzări Sears sau în comenzile făcute pe Home Shopping Channel – astfel că drumul urmat de o religie organizată poate fi foarte atractiv.

„Cum ar putea omul exista dacă Dumnezeu n-ar avea nevoie de el şi cum ai exista tu? Ai nevoie de Dumnezeu pentru a fi, şi Dumnezeu are nevoie de tine – căci acesta este sensul vieţii tale.”

MARTIN BUBER

Tradiţiile iudeo-creştine presupun că viaţa are un sens mai înalt. Însă societatea noastră s-a îndepărtat tot mai mult de aceste rădăcini, astfel încât acel sens a fost estompat. Dacă încă te hrăneşti din aceste rădăcini, eşti deja avansat pe calea către aflarea scopului tău. Toate instituţiile bine structurate – precum religiile, armata sau marile companii – îţi oferă sens şi scop în schimbul lucrurilor pe care ţi le pretind şi a ordinii pe care o impun vieţii tale. Însă nimeni, inclusiv Dumnezeu, generalii, sau directorii unei companii, nu-ţi oferă un scop sau un sens complet, gata făcut, semnat, sigilat şi livrat. Ceea ce îţi oferă este mai curând lutul pe care trebuie să-l modelezi. Însă, cel puţin, nu trebuie să cauţi să afli cum să făureşti lutul. Pentru cei care au nevoie de aceasta, capitolul de faţă se apropie cât de mult posibil de o reţetă.

CĂLUGĂRUL

În caz că aţi dori să aveţi o religie care să preia o parte din efortul căutărilor voastre în direcţiile amintite mai sus, mă voi referi la un caz menit a vă convinge că nici credinţa nu poate oferi garanţii durabile ale succesului.

Unul dintre colegii mei consilieri filosofici, pe nume Ben Mijuskovic, a avut un client, Fred, care fusese călugăr timp de zece ani. De o bună bucată de vreme, Fred se lupta cu simptomele depresiei – stare de oboseală, insomnie, sentimentul neajutorării şi al lipsei speranţei şi chiar gândul sinuciderii. În urma eşecului consilierii pastorale de a-i alina suferinţa, a vizitat un psiholog. Faptul că avusese o copilărie fericită, petrecută în siguranţă, după care îşi dedicase cu bucurie cea mai mare parte a vieţii adulte ordinului său religios, a făcut ca nici explorarea propriului trecut să nu-i aducă alinare. În cele din urmă, a recurs la medicamente, fără vreun succes. În urma discuţiilor cu un consilier filosofic, a ajuns să înţeleagă de ce.

Fred a explicat că partea cea mai dureroasă a depresiei sale provenea din pierderea sensului credinţei lui. În continuare, s-a plâns de preţul pe care a trebuit să-l plătească pentru legămintele sale religioase: absenţa unei

familii biologice, a intimităţii sexuale, a participării regulate la lumea cotidiană. Pentru aproape întreaga perioadă a şederii la mănăstire, a acceptat cu recunoştinţă beneficiile aduse de aceste sacrificii: o spiritualitate profundă, o relaţie personală cu Dumnezeu şi capacitatea de a împărtăşi cu alţii bucuria durabilă pe care ele i le aduceau. Îşi ura depresia, întrucât îi răpea satisfacţia pe care viaţa monastică i-o oferise cândva.

Ben i-a cerut să reflecteze asupra posibilităţii ca pierderea sensului să-i cauzeze sentimentele deprimate şi nu invers. Americanii au fost atât de intens bombardaţi cu propaganda referitoare la dezechilibrele chimice cauzatoare de depresii, încât au pierdut din vedere faptul că stările noastre mentale pot avea, de asemenea, un cuvânt greu de spus în chimismul creierului nostru. Nu toate depresiile au origini strict fizice. Ben s-a întrebat dacă nu cumva Fred ar fi înclinat către filosofare. La urma urmei, el avusese deja o tentativă medicală lipsită de succes, care sugera acţiunea a ceva depăşind simplul dezechilibru al substanţelor chimice.

Răspunsul lui Fred a fost aproape instantaneu.

De îndată ce-a auzit întrebarea, şi-a dat seama că privise invers prin telescop. Fusese atât de deplin (şi, până recent, plin de bucurie) cufundat în existenţa sa de călugăr, încât n-a remarcat, de la început, schimbarea ce se petrecea la nivelul credinţei sale. Pe măsură ce participa la şedinţe şi avea răgazul de a reflecta la această nouă cunoaştere de sine, admitea că încetase să mai fie satisfăcut de o viaţă retrasă.

Se dezvoltase, se maturizase – se schimbase. Se temea că drumul pe care îl urma nu mai era acela către şinele său autentic. Îşi pierduse sentimentul scopului şi, odată cu el, sentimentul sensului vieţii de zi cu zi. Până atunci, Fred nu trăise experienţa unei vieţi adulte lipsite de un scop definitiv. Nu e de mirare că se simţea deprimat!

Ulterior, Fred a decis să părăsească mănăstirea. Renunţarea la legămintele religioase nu este un lucru uşor, bineînţeles, şi a fost o hotărâre dureroasă pentru el. Însă imediat ce a început efortul de clădire a unei noi vieţi în mijlocul comunităţii largi, depresia lui s-a evaporat. Potrivit descrierii lui, sentimentul pe care l-a încercat a fost unul de

puternică eliberare şi reînnoire. A rămas în continuare un om profund religios, transferând chiar unele dintre ritualurile religioase de la mănăstire în noua sa viaţă. Nu era sigur ce scop nou – sau fază nouă a aceluiaşi scop general – îi va ilumina viaţa, însă era doritor să aştepte dezvoltarea acesteia.

Descoperirea scopului şi a sensului pot implica o mare cantitate de muncă, chiar în prezenţa credinţei religioase. Povestea lui Fred demonstrează totodată că oricine poate intra într-o criză filosofică şi poate lucra cu succes la rezolvarea ei, indiferent de profunzimea şi complexitatea ei. Precum în cazul lui Fred, înţelesul filosofic care te întoarce din drum poate fi unul mărunt. Forţa vine din răgazul pe care îl acorzi absorbirii întregului său impact.

DUMNEZEU M-A JEFUIT

Un alt coleg de-al meu, Peter Raabe, a avut un client care trecea printr-un conflict spiritual foarte diferit, pe care l-a soluţionat însă tot în mod filosofic. Sherman era un fost alcoolic şi un consumator de droguri în curs de reabilitare, care îşi petrecuse anii adolescenţei jefuind şi furând pentru a-şi finanţa dependenţele. Pe parcursul ultimilor ani, în urma unei treziri bruşte la conştiinţa completei irosiri, reprezentate de o asemenea viaţă, a simţit o motivaţie puternică de a îmbrăţişa normalitatea, s-a înscris la colegiu şi şi-a luat o slujbă cu normă redusă.

Sherman era indian nord-american, însă fusese adoptat încă din leagăn de către un cuplu de creştini. Unul dintre factorii care i-au schimbat radical viaţa a fost căutarea unei spiritualităţi cultivate în principal de către strămoşii săi biologici. El a învăţat despre un Spirit transcendent venerat de către tribul său şi a combinat acea credinţă cu idei New Age complementare despre Dumnezeu. Credinţa sa personală într-un Dumnezeu iubitor şi benevolent, care guvernează totul, i-a permis lui Sherman să se ierte pe sine pentru modul de viaţă pe care îl dusese în trecut – şi să se simtă iertat prin graţia lui Dumnezeu. Credinţa sa era că totul reprezenta o parte a planului lui Dumnezeu şi privea lucrurile

care i se întâmplau ca pe un rezultat al iubirii acestuia.

Însă Sherman a fost aruncat într-o criză a credinţei atunci când a fost ameninţat cu cuţitul şi jefuit de un grup de indivizi, într-o seară pe când se întorcea de la cinema împreună cu un prieten. Cum a putut Dumnezeu îngădui aceasta, în special acum, după ce îşi curăţase cu atâta efort comportamentul? Era aceasta un soi de penalizare divină a păcatelor lui anterioare? Sau o pedeapsă pentru păcatele mai recente – chiar dacă lucrurile făcute recent nu se comparau cu faptele trecutul său mai îndepărtat? El s-a supărat pe Dumnezeu pentru că i-a înşelat încrederea şi a început să se întrebe dacă nu cumva a avut o idee greşită despre Dumnezeu încă de la început. Apoi s-a simţit vinovat pentru că se supărase pe Dumnezeu şi pentru că se îndoise de propriul crez. Mai departe, s-a mâniat şi mai mult pentru faptul că fusese făcut să se simtă vinovat. Pentru Sherman, jaful în sine n-a fost nici pe departe atât de rău pe cât a fost modul în care acesta i-a clătinat fundamentele credinţei. Dacă acestea se prăbuşeau, el îşi pierdea identitatea de copil al unui Dumnezeu binefăcător. Care ar mai fi scopul lui dacă acesta nu se mai suprapunea cu servirea scopului lui Dumnezeu? Nu mai rămânea nimic care să se pună între el şi o viaţă de delincvent.

Sherman era măcinat de conflictul dintre supoziţiile sale (un Dumnezeu benevolent, care controlează tot ceea ce ni se întâmplă) şi experienţa pe care o trăise (faptul că a fost jefuit). De vreme ce experienţa era de necontestat, iar el nu se putea pur şi simplu lepăda de credinţa sa, a apelat la consilierea filosofică.

Sherman era prins în cursa propriei logici. Indiferent cât de dificil îi părea acest lucru – ca unuia care se considera plin de credinţă –, Sherman a început să-şi verifice supoziţiile. Împreună cu consilierul lui filosofic, a pus pe hârtie câteva explicaţii alternative: Dumnezeu nu planifică totul. Sunt pus la încercare, aşa cum Dumnezeu l-a pus la încercare pe Iov. Uneori Dumnezeu e mânios. Dumnezeu nu există. N-am făcut nimic rău. N-am fost suficient de vigilent în privinţa siguranţei mele personale. Dumnezeu nu controlează totul. Cele

întâmplate sunt menite a-mi spori empatia faţă de nenumăratele forme de suferinţă existente în lume. Am lăsat prea multe lucruri în seama lui Dumnezeu şi nu mi-am asumat suficient de multă responsabilitate. Jaful a fost doar un accident, nimic personal. Singurii responsabili pentru jaf sunt jefuitorii înşişi.

Această ultimă idee l-a eliberat pe Sherman.

Ştia din propria experienţă de delincvent purtător de cuţit că Dumnezeu nu figura în planurile jefuitorilor. Ceea ce-i preocupa, cu siguranţă, era găsirea victimei potrivite (mai scundă decât ei, izolată fizic, cu o înfăţişare ce sugerează bunăstare), nu întrebarea dacă fapta lor era lucrul dorit de Dumnezeu. Sherman ştia că Dumnezeu nu ţine o evidenţă continuă a păcatelor trecutului pentru a plănui vreo răzbunare, în special dacă persoana în cauză progresase într-o atât de mare măsură. Ceea ce nu putuse înţelege – atâta vreme cât avusese ideea fixă că jaful făcuse parte din planul lui Dumnezeu – era posibilitatea ca nici lui, nici lui Dumnezeu să nu fi se poată reproşa fapta. Dacă cineva trebuia chemat să dea socoteală, aceştia erau jefuitorii înşişi.

Suferinţa lui Sherman s-a dovedit în cele din urmă utilă, întrucât l-a stimulat în direcţia unei autoexaminări mai amănunţite şi a căutării unei soluţii la problema sa. A înţeles că este lipsit de sens a te mânia pe Dumnezeu şi că, deşi ar fi normal să fie mânios pe jefuitori, nici aceasta nu l-ar duce la vreun rezultat. El a ales să-şi îndrepte mânia către sine însuşi, pentru că socotise că toate vor fi întotdeauna bune şi frumoase şi pentru că-şi diminuase responsabilitatea sub pretextul că lăsa totul în mâinile lui Dumnezeu. Dar a refuzat să se lase copleşit de această mânie şi a căutat s-o utilizeze ca pe o poartă de acces către contemplarea şi schimbarea constructivă.

Curajul său de a admite că unele din credinţele care-i călăuzeau viaţa puteau fi false i-a dat lui Sherman încrederea recuperării lor, chiar dacă într-o formă lărgită. Discuţiile filosofice l-au ajutat să ajungă într-o zonă în care credinţele şi experienţele sale erau consistente unele cu celălalte. Şi-a modificat concepţia asupra lumii pentru a include în ea faptul

că uneori ţi se pot întâmpla lucruri rele şi că aceasta nu decurge cu necesitate din faptul că eşti rău. L-a eliberat pe Dumnezeu de îndatoriri micromanageriale, fără a renunţa la credinţa într-o forţă călăuzitoare esenţial bună. Şi-a folosit criza aceasta în direcţia examinării şi adâncirii dedicării lui spirituale.

EXISTĂ SCOP ÎN ABSENȚA LUI DUMNEZEU?

Nu este în mod necesar adevărat că, dacă Dumnezeu nu există, nu există nici scop. Nu trebuie să disperaţi doar fiindcă nu sunteţi siguri cu privire la existenţa lui Dumnezeu. Dacă Geneza nu vă satisface ca explicaţie a vieţii în forma în care o cunoaştem, nu înseamnă că nu există o explicaţie. Există multe alte teorii posibile, în acelaşi fel în care lista explicaţiilor lui Sherman, destinată doar soluţionării propriei situaţii, era atât de lungă. Chiar dacă ar fi doar rezultatul unei întâmplări, nu există niciun motiv să crezi că viaţa ta e lipsită de scop. Dacă, tot întâmplător, ai câştiga la loterie, ai vedea tot felul de scopuri ale acestui noroc neaşteptat. Întâmplarea poate declasa lucruri importante, marele dar al vieţii pe care o cunoaştem fiind, probabil, unul dintre ele. Singura modalitate de a-i face dreptate ar fi s-o trăim cât mai deplin cu putinţă. Prea adesea nu facem acest lucru.

Multe dintre încercările şi tragediile pe care le trăim ne plasează adesea pe direcţia descoperirii – sau redescoperirii – scopului nostru. Aceasta este una dintre căile aflării sensului în momentele cele mai dificile. Avem nevoie de o credinţă în ordinea lucrurilor pentru a atribui lumii noastre un sens, pentru a atinge genul de înţelegere necesar acestuia. Fiecare cultură a legat punctele de pe cer între ele, în diferite constelaţii, proiectând ordine în lucruri aşezate la voia întâmplării, drept modalitate de a le înţelege. Atunci când precepem o configuraţie, un tipar, avem un sens. Când avem un sens, putem afla un scop.

Avem tendinţa de a respinge lucrurile neplăcute ca neaparţinând configuraţiei, însă anumite filosofii, precum cea a lui Tao, ţin întotdeauna seama de întrepătrunderea contrariilor. Dacă ai pornit în căutarea binelui, vei da şi peste

rău. Dacă ai pornit în căutarea sensului, ţi se vor întâmpla şi lucruri inexplicabile. Neînţelegerea unui eveniment ca parte a configuraţiei se poate datora faptului că n-a fost văzut încă întregul tipar.

MARTINE

Şi Martine se străduise fără succes să-şi acordeze scopul cu experienţele. Lucrase în orice slujbă, legată de producţia de film, pe care o putuse obţine, iar ceea ce-a determinat-o să treacă peste truda şi disconfortul prospectărilor de terenuri pentru filmare a fost viziunea propriului film. Acesta ar fi ecologic. Urgent. Va avea drept subiect salvarea planetei. Ar proiecta atât de tăios viitorul către care ne îndreptăm, încât toţi privitorii se vor sesiza şi-şi vor reexamina propriul impact asupra planetei. În viziunea ei favorită, publicul din toată lumea se va uni pentru a găsi soluţii. Şi-a alcătuit planurile, însă între timp şi-a continuat munca de jos, lipsită de satisfacţie, din platourile de filmare. (Sunt convins că aţi citit cu atenţie paginile precedente, astfel că puteţi observa că Martine a avut o imagine clară a scopului său, însă găsea majoritatea experienţelor ei zilnice lipsite de sens.) În timpul liber făcea muncă de voluntariat – foarte importantă în ceea ce-o privea – împreună cu un grup de ecologişti tradiţionalişti, iar pe măsură ce afla lucruri noi legate de suprapopulare, încălzire globală, poluare generală, îi creştea disperarea.

Anii au trecut, însă deşi Martine şi-a construit între timp o vastă bază de cunoştinţe atât în domeniul producţiei de film, cât şi în cel al ecologiei, propriul ei film n-a părăsit planşeta de proiectare. Îi apărea tot mai limpede faptul că omenirea are toate şansele să dispară în următorii treizeci de ani şi, ca atare, ce rost mai avea efortul uriaş necesitat de producerea unui film? Prăbuşirea acestui vis a lăsat-o cu sentimentul că viaţa sa era lipsită de scop.

Drept urmare, a cuprins-o descurajarea şi a încetat să mai funcţioneze la serviciu; lucrurile pe care ea însăşi le socotea cele mai importante părţi ale muncii ei, rămâneau nefăcute. Paralizia aceasta o îngrijora, astfel că şi-a îndreptat paşii către cabinetul meu.

Învăţatul taoist Chung Zi scria că persoana înţeleaptă evită nenorocirea privind lucrurile socotite inevitabile ca pe ceva ce poate fi prevenit. Observaţia sa profundă, complementară acestei idei, este că persoana neînţeleaptă atrage nenorocirea atunci când priveşte ceea ce poate fi prevenit ca pe ceva inevitabil. Am discutat aceste lucruri cu Martine şi i-am cerut să explice cum putea şti că viitorul pe care îl prevedea era cu adevărat inevitabil.

„Înţeleptul se uită la inevitabil şi hotărăşte că nu e inevitabil... Omul obişnuit se uită la ceva ce nu e inevitabil şi hotărăşte că e inevitabil...”

CHUNG ZI

I-am cerut, de asemenea, să-şi pună situaţia într-o perspectivă mai largă. În vederea atingerii acestui obiectiv, i-am subliniat faptul că, în câteva miliarde de ani, Soarele va deveni o supernova şi expansiunea sa incandescentă va incinera Pământul. Ar trebui ca aceasta catastrofă inevitabilă să ne determine să ne punem cenuşă în cap, plângând marea planetă defunctă Pământ? Nu, a răspuns ea, evenimentul se află prea departe în viitor pentru a ne face griji despre el acum. I-am sugerat că, după cum nu o demoraliza distrugerea certă a planetei în viitorul îndepărtat, tot aşa n-ar trebui s-o deprime posibilitatea dispariţiei speciei noastre în viitorul apropiat. Cine poate şti ce se va întâmpla în deceniile următoare? Drept replică, Martine mi-a explicat că evoluţiile care o alarmau erau deja scăpate de sub control; avea sentimentul că era prea târziu pentru ca să mai poată fi schimbat ceva.

În acest caz, i-am răspuns, s-ar putea inspira din logica lui Chung Zu. Dacă forţe irezistibile au pecetluit deja soarta omenirii, atunci nici tu, nici altcineva nu mai puteţi schimba acest lucru. Prin urmare, am continuat eu, ar trebui să mergi înainte şi să faci filmul pe care l-ai plănuit, îţi va da un sentiment al scopului şi, cu siguranţă, nu va face nimănui vreun rău. (Nu părea să aibă mari planuri pentru următorii treizeci de ani.) Însă ia în considerare posibilitatea ca soarta noastră să nu fie deja pecetluită şi faptul că posedăm

mijloacele de a preveni dispariţia noastră. Dacă aşa stau lucrurile, ar trebui să faci filmul, ar putea fi util. Prin urmare, indiferent de eventualitate, cel mai nimerit ar fi să faci filmul.

De asemenea, i-am dat sfaturi pur practice, sugerându-i să-şi împartă lucrul la film sub forma unei succesiuni de obiective rezonabile. Oricine se poate descuraja atunci când se confruntă simultan cu nevoia de a obţine fondurile necesare, cooptarea oamenilor de care are nevoie şi umplerea întregului spaţiu al peliculei. Înaintând pas cu pas, din considerente pur practice, ar ajuta-o să pornească şi s-o menţină pe traiectoria dorită. Era limpede că realizarea filmului era esenţială menţinerii unui sentiment al sensului şi scopului în viaţa ei, astfel că era rezonabil să facă pregătirile logistice necesare facilitării maxime a procesului.

Un lucru mare poate fi reprezentat pur şi simplu de suma unor lucruri mici. O viaţă cu scop este clădită pas cu pas. De regulă, o viaţă lipsită de sens nu se umple de sens în chip fulgerător şi orbitor – puţini au experienţa acestui gen de epifanie. Poţi să ţi-o construieşti singur, însă treptat, piesă cu piesă. Nu aştepta ca forţe exterioare să facă acest lucru în locul tău, căci s-ar putea ca acea zi să nu vină niciodată.

Se prea poate ca îndeplinirea scopului tău mai cuprinzător să se afle în viitor, însă acţiunile practice care te vor duce acolo au loc astăzi. Veveriţele îşi petrec toamna adunând alune pentru iarnă. Chiar dacă ele nu vor fi necesare încă vreme de multe săptămâni, fiecare alună contează. Încercaţi acest experiment: fixaţi-vă un ţel modest şi realizaţi-l. Observaţi dacă senzaţia realizării vă face să vă simţiţi deja mai bine. Faceţi curăţenie în casă sau doar în dulap. Urmaţi un curs. Învăţaţi un sport de autoapărare. Învăţaţi şi practicaţi jocul de bridge. Orice lucru care pe care îl puteţi face vă este ajutor. Poate că nu întotdeauna convergenţa acţiunilor este atât de evidentă, însă o succesiune de scopuri pe termen scurt se pot acumula în vederea atingerii unui scop pe termen lung. Asemenea sensului, scopul apare adesea retrospectiv.

Perspectiva lui Martine asupra viitorului îi debilita prezentul. Ea îşi crea o profeţie care tindea să se

autoîmplinească prin faptul că îşi lăsa temerile s-o paralizeze. Presupunând că dacă nu exista viitor, nu exista nici prezent, Martine comisese o eroare logică. Faptul că ne aflam acolo, angajaţi într-un dialog, reprezenta dovada că exista un prezent, iar prezenţa lui neîndoielnică ne cerea să-l luăm în considerare. Este important să nu ne cantonăm prea mult în trecut sau în viitor, întrucât în acest fel ele ascund prezentul, cel cu care trebuie să ne luptăm în permanenţă. În ceea ce-o priveşte pe Martine, acceptarea propriului prezent a fost suficientă pentru restaurarea sentimentului sensului în viaţa de zi cu zi şi a reuşit să-i reînnoiască scopul de a-şi transforma proiectul filmului într-o realitate.

MARTHA

Cazurile pe care vi le-am prezentat până acum se refereau la crize ale scopului. Însă consilierea filosofică se poate ocupa şi de crize ale sensului. Colegul meu britanic, Simon du Plock, a consiliat o tânără, Martha, care se afla la studii în străinătate pentru un an. După o performanţă academică strălucitoare, la începutul primului semestru, Martha a început să lipsească de la cursuri şi a devenit retrasă şi absentă atunci când venea la ore. Ajunsese, mărturisea ea, la sentimentul că nu mai putea face faţă studiului şi era îngrozită că nu va promova examenele finale.

Problema aflată în epicentrul deteriorării rapide a situaţiei Marthei nu era imediat vizibilă. Însă la şedinţele de consiliere, ea şi-a dezvăluit problema centrală: decisese să împartă o casă situată în afara campusului în loc să mai stea la cămin şi avea sentimentul că aceia cu care locuia profitau de ea din punct de vedere financiar. Simţea că o tratau ca pe un străin privilegiat şi refuzau să stabilească relaţii personale cu ea. Visase să trăiască experienţa Londrei „adevărate”, trăind alături de londonezi şi se simţea privată dureros de aceste lucruri, prin faptul că nu izbutise să lege prietenii cu ei din cauza zidului pe care aceştia îl ridicaseră pentru a-i separa de ea.

Haideţi să privim acest caz prin prisma procesului PEACE. Emoţiile Marthei includeau mânia, teama, dezamăgirea şi

sentimentul respingerii. Avea, de asemenea, sentimentul nedreptăţii şi al lipsei de încredere în sine. Asemenea majorităţii clienţilor, îşi cunoştea emoţiile înainte de a începe consilierea filosofică. Însă le analizase mai puţin pe cont propriu decât o fac de regulă cei mai mulţi. Se considera o victimă, găgăuţa naivă a unor străini rău intenţionaţi, singură într-o lume al cărui sens îi scăpa şi care nu răspundea acţiunilor ei în modurile pe care le anticipase. În discuţiile cu consilierul, şi-a legat problemele de suprafaţă cu experienţa vieţii departe de casă, a traiului independent în raport cu părinţii, a primei călătorii în străinătate. Stabilirea, pentru întâia oară, a cursului vieţii sale fără aportul altcuiva s-a dovedit mai complicată şi mai dificilă decât anticipase.

O reflecţie filosofică profundă în etapa contemplativă a calmat mările pe care naviga Martha şi a adus-o înaintea sensului pe care l-a văzut în propriile experienţe – în cuvintele lui du Plock: „clarificarea sensurilor încorporate în limbajul clientului”. Când a fost întrebată cu privire la motivul venirii ei la Londra, Martha a răspuns că dorise să-şi îmbunătăţească educaţia. Când i s-a cerut să definească *educaţia*, a vorbit despre note, licenţe şi porţi deschise către profesii bine plătite – o privire prin prisma obiectivelor asupra educaţiei, înţeleasă ca mijloc către un scop. Consilierul ei filosofic i-a sugerat o modalitate mai cuprinzătoare de a privi educaţia ca experienţă – şi a lucrurilor pe care le învăţase din experienţă. Abordată din acest unghi, perspectiva Marthei s-a luminat imediat. Din acest punct de vedere, ea se simţea mândră de spiritul ei aventurier, chiar dacă aventurile nu-i aduseseră rezultatele planificate – ori unele care i-ar fi făcut plăcere. A început să-şi privească eforturile de a-şi construi o viaţă independentă ca pe un important rit de trecere de la copil la adult. De asemenea, şi-a asumat responsabilitatea deciziilor proaste pe care le făcuse. Acest lucru a fost mai puţin agreabil pe moment decât postura de victimă neajutorată, însă pe termen lung i-a restaurat simţul propriei puteri. Dacă putuse cauza o situaţie negativă prin acţiuni nejudicioase, era, de asemenea, capabilă de a provoca o situaţie pozitivă cu următorul prilej, în urma unei planificări mai atente.

Aplicarea lucrurilor învăţate a readus-o pe Martha într-o stare de echilibru. Ea şi-a marcat situaţia imobiliară neplăcută ca pe un preţ reclamat de educaţie, inclusiv în problemele vieţii – la urma urmei acesta era motivul venirii ei – şi a pornit în căutarea altei locuinţe pentru semestrul doi. Având mintea mult mai limpede, şi-a putut reorienta energiile către studiile academice, suficient de devreme pentru a-şi pregăti examenele finale. Clarificarea sensului experienţelor ei de viaţă şi conectarea lor la un scop cu care intra în rezonanţă i-au permis Marthei pacea sufletească de care avea nevoie pentru a izbândi.

ABSOLVIREA

Câtă vreme suntem în şcoală, suntem obişnuiţi cu o serie de module progresive care conduc către obiective mai cuprinzătoare. În fiecare an, începi un nivel nou, urcând încă o treaptă către absolvire. Scopul clasei a şaptea este acela de a te duce în clasa a opta, însă sensul clasei a şaptea este dat de lucrurile pe care le înveţi sau le faci în fiecare zi – de regulă, fără a te gândi la clasa a opta. Astfel, înveţi să citeşti cărţi de specialitate şi să faci operaţii de împărţire ample, să aplici regulile unui joc de fotbal, să înţelegi ce se întâmplă atunci când aduci acasă un carnet cu note proaste, sau cum să-ţi faci prieteni şi să-i păstrezi. Însă până şi progresul din clasa a şaptea către clasa a opta slujeşte un obiectiv mai larg: pregătirea pentru liceu şi, posibil, pentru învăţământul superior.

În viaţă, ca şi în şcoală, atunci când ai învăţat cele necesare pentru a completa un nivel, te califici pentru cel următor. Însă, bineînţeles, viaţa nu este la fel de clar feliată precum şcoala. Nimeni nu-ţi acordă vacanţe de vară sau robe şi pălării de ceremonie pentru a marca o absolvire sau alta. Tu însuţi trebuie să recunoşti tranziţiile, aceasta fiind cheia împlinirilor de durată. Altfel, te vei găsi tot în clasa a şaptea, în vreme ce alţii îşi obţin permisele de conducere şi se mută în propriile locuinţe.

Dacă tu crezi în reîncarnare, viaţa este asemenea şcolii. Fiecare viaţă este trăită ca pregătire pentru următoarea, până

când, în fine, vei absolvi Şcoala Vieţii şi a Morţii. Însă dacă transmigrarea sufletelor nu te convinge, sentimentul evoluţiei către nivele superioare de progres ar trebui să te aşeze pe o platformă avantajoasă.

CEA DE-A DOUA MAMĂ

Unul dintre mentorii mei de la colegiu a fost un om de ştiinţă care se ridicase la nivelul superior al profesoratului, într-o vreme în care puţine femei mergeau mai departe de liceul de biologie. Într-o lume competitivă, alcătuită în cea mai parte din bărbaţi, Irene şi-a dedicat întreaga energie carierei şi a fost răsplătită cu o recunoaştere mereu sporită a strălucitei ei activităţii cărturăreşti şi de cercetare. Pentru toate acestea, ea a plătit un preţ pe planul vieţii personale: deşi se bucura de o căsnicie solidă, Irene n-a avut niciodată senzaţia că s-ar fi putut retrage din munca ştiinţifică un timp suficient de îndelungat pentru a avea copii şi a-i creşte. Pe măsură ce îmbătrânea, iar poziţia sa în lumea academică se consolida, a început să regrete faptul că ratase experienţa maternă.

Astfel, după o lungă (şi plină de succes) consacrare în favoarea unui scop, un al doilea, surprinzător, şi-a făcut apariţia. Începerea unei familii biologice nu mai reprezenta o opţiune pentru Irene, însă nici capitularea în faţa regretelor. În loc de aceasta, ea a creat un program care să faciliteze introducerea studenţilor promiţători – în special a fetelor – în cariere ştiinţifice, începând din anul întâi. Acesta nu era genul de activitate îndeplinit, de regulă, de eşaloanele superioare ale corpului didactic, însă ea s-a dovedit curând un succes răsunător, iar astăzi un însemnat număr de oameni de ştiinţă privesc înapoi cu recunoştinţă, atribuindu-i lui Irene stârnirea şi încurajarea interesului lor ştiinţific.

Succesul tuturor întreprinderilor ei n-a surprins, însă nimeni n-a anticipat – nici măcar ea însăşi – rolul de cloşcă pe care l-a adoptat faţă de studenţi. Irene a descoperit un scop nou în rolul de mamă surogat a acestor grupuri de tineri şi tinere, precum şi în cel de mentor intelectual. Netemându-se să admită schimbările sentimentului scopului prin care trecea,

Irene a combinat şi împlinit două aspecte importante ale personalităţii ei, nepierzându-şi nicio clipă sentimentul scopului, în vreme ce extindea sursele sensului vieţii ei.

LUMINĂ ROŞE, LUMINĂ VERDE

Citind cele de mai sus, s-ar putea să fiţi gata să renunţaţi la efortul de construire a scopului vostru în favoarea Destinului. Fatalismul poate fi distructiv, după cum am văzut în cazurile lui Martine şi al lui Sherman, însă poate fi şi atractiv prin faptul că oferă o anumită finalizare. Te poţi spăla pe mâini de întreaga poveste, murmurând „Que Sera, Sera (Ce-o fi, o fi)” şi realizând cea mai bună imitaţie a lui Doris Day. Însă, la urma urmei, fatalismul îţi răpeşte scopul. Nu faci decât să acţionezi conform scenariului altcuiva. Devii un agent pasiv, care nu e responsabil pentru nimic.

Tolstoi a fost un mare fatalist. Potrivit lui, Napoleon n-a fost deloc responsabil pentru măcelurile războaielor napoleoniene – întrucât n-a fost decât un simplu pion într-un joc cosmic; toate mutările sale fuseseră prestabilite la începuturile universului. Personal, nu cred că o asemenea perspectivă e sănătoasă. Nu cunoaştem nimic despre soartă. Nu ştim dacă istoria umană reprezintă derularea unui destin, acţiunea întâmplării sau o chestiune de voinţă. Posedăm foarte puţină certitudine privitoare la oricare dintre variante, în a cărei absenţă subscriu la binele maxim posibil pentru caracterele noastre morale. Se prea poate ca această opţiune să necesite mai multă muncă din partea noastră, însă eu cred în libertatea de voinţă şi în ideea de a fi făcuţi răspunzători pentru acţiunile noastre.

„Regii sunt sclavii istoriei.”

LEV TOLSTOI

Isaac Bashevis Singer a spus: „Atunci când traversez strada împreună cu un fatalist, remarc ceva ciudat: fatalistul aşteaptă, de regulă, lumina verde a semaforului”. În caz că n-aţi înţeles gluma filosofică a lui Singer: dacă socotiţi că totul

este predeterminat, atunci credeţi, de asemenea, că momentul exact şi cauza morţii voastre sunt predeterminate. De vreme ce nu poţi schimba cu niciun chip acest lucru, nu poţi fi ucis înainte să-ţi vină vremea –, chiar dacă te plimbi pe carosabil în Manhattan. În afară de situaţia în care, bineînţeles, soarta ta este să mori plimbându-te pe carosabil în Manhattan. (Fatalistul prompt i-ar răspunde lui Singer: „Mi-a fost sortit să mă opresc în faţa luminii roşii”.)

DEPRESIA

Consideraţiile filosofice îşi pot găsi un loc până şi în cazurile în care depresia este de origine biologică, nu doar existenţială. Maladia existenţială sau moartea spiritului îţi poate îngrădi situaţia, caz în care efortul filosofic va fi util, cel puţin în parte. Lipsa de scop, animare şi entuziasm privitoare la viaţă, care caracterizează depresia, poate fi abordată de filosofie, alături de psihologie şi medicină.

Dacă eşti deprimat, indiferent dacă depresia ta are sau nu o componentă biologică, te vei simţi cel mai probabil privat de sens sau scop. Ia în calcul posibilitatea ca scopul tău să constea în depăşirea depresiei. Acelaşi lucru este valabil în cazul anxietăţii, tristeţii sau nefericirii, în general. Tulburările acestea îţi afectează calitatea vieţii, însă îţi lansează şi provocarea de a le depăşi. Chiar şi în cazul unor afecţiuni considerate pur biologice, precum cancerul, s-a dovedit că tratamentul de succes nu se bazează doar pe medicină, ci şi pe atitudine. Perspectiva şi dispoziţia ta – filosofia ta – pot influenţa rezultatul bătăliei. Cei ale căror scopuri constau în câştigarea bătăliei au o mai mare şansă să realizeze acest lucru.

PLICTISEALA

Cea mai răspândită cauză a pierderii scopului este plictiseala pur şi simplu. Plictiseala pare să fie aproape exclusiv caracteristică omului – niciun alt animal, aflat în habitatul său natural, nu dă semne de plictiseală. Animalele sunt prea ocupate pentru aceasta. Ele se află în căutarea

hranei, se zbat să nu devină hrană, îşi apără teritoriul, se împerechează, îşi cresc puii, se pregătesc pentru anotimpul următor. Valabile pentru animalele sălbatice, multe dintre aceste aspecte se regăsesc şi în cazul celor domestice, care depind de oameni pentru a supravieţui. Animalele captive (de pildă, animalele sălbatice ţinute în cuşti în grădinile zoologice) manifestă plictiseală, împreună cu comportamente anormale şi isterice, care nu au nicio valoare, dat fiind că reprezintă evident o condiţie a captivităţii, nu a animalului.

Animalul uman se încadrează câte puţin în fiecare dintre aceste categorii. Uneori suntem sălbatici. Mai adesea, suntem domesticiţi (sau, dacă preferaţi, civilizaţi). Poate că aţi auzit uneori pe cineva spunând: „Căsnicia l-a domesticit”, deşi cel mai adesea, aceasta este o formă de plângere (exprimată, de pildă, de un grup „fratern” de amici în numele unui membru „pierdut”). Uneori, poate că ne opunem acesteia, însă avem nevoie de un anumit grad de domesticire pentru a reuşi, atât din punct de vedere individual, cât şi social. De asemenea, suntem creaturi captive, deşi, de regulă, nu la modul propriu. La modul figurat, suntem captivi între limitele limbii, culturii şi experienţelor noastre.

Nicio creatură – fie ea om, fie animal – nu este plictisită în vreme de criză. În situaţia unei catastrofe, fiecare are un scop: autoconservarea. Animalele exercită un control mai restrâns asupra mediului lor decât oamenii, astfel că ele au de înfruntat zilnic mai multe pericole. Noi, oamenii, ne-am conceput şi bătut pentru un loc pe un făgaş relativ lesnicios, astfel că pentru majoritatea celor din ţările dezvoltate viaţa nu reprezintă o lungă serie de bătălii pentru hrană suficientă. Însă există un pericol în posesia tuturor celor necesare – şi un pericol şi mai mare în posesia a tot ceea ce doreşti. Dacă obiectivul tău erau lucrurile materiale şi ai atins acest ţel particular, sentimentul că n-a mai rămas niciun munte de urcat este demoralizator. Se spune că Alexandru cel Mare a plâns atunci când n-a mai avut lumi de cucerit.

Nu recomand crearea de catastrofe doar pentru ca interesul vostru să se menţină la un nivel înalt. Căutătorii moderaţi de senzaţii tari (cum ar fi amatorii de montaigne

russe) sau chiar adepţii sporturilor „extreme” găsesc satisfacţie în acestea, întrucât ele invocă sentimentul primejdiei într-un mediu lipsit de risc mortal. Aventurile şi mai riscante luptă, de asemenea, împotriva plictiselii, însă te îndepărtează de „calea de mijloc” recomandată de Buda şi Aristotel. E posibil ca aceia care escaladează Everestul să nu fie plictisiţi, câtă vreme se concentrează asupra scopului lor singular – acela de a ajunge la douăzeci şi opt de mii de picioare deasupra nivelului mării – şi luptă doar pentru a-şi menţine respiraţia. Însă aşa cum o arată tragedia descrisă în *Into Thin Air*, când lucrul cel mai rău se întâmplă, scopul care apăruse atât de dulce la început devine foarte rapid amar. Chiar şi pentru cei care se întorc, ce urmează? Pentru prea mulţi aceasta pare să fie o serie lungă de vârfuri de escaladat în ciuda riscurilor tot mai ieşite din comun. Sunt într-adevăr necesare întâlniri regulate cu spectrul morţii pentru a simţi că trăieşti? Nu şi pentru cei doritori să escaladeze munţi interiori prin efort filosofic.

Există o strategie foarte simplă pe care o putem dezvolta, plecând de la înţelegerea impactului plictiselii asupra sentimentelor noastre ale lipsei de scop. Unii dintre noi au nevoie de o călătorie înapoi în sălbăticie, pentru a ne reîmprospăta sensibilitatea. Atunci când domesticirea – şi captivitatea – ţi-au dăunat prea mult, o gură de aer proaspăt îţi poate limpezi gândurile. „Înapoi la natură” poate însemna lucruri diferite pentru oameni diferiţi. Nu te supune unui stres suplimentar, campând într-un loc fără apă curentă, dacă eşti genul de om al cărui moral e la pământ în absenţa duşului zilnic. Găseşte lucrul care ţi se potriveşte: o plimbare prin cartier într-o zi însorită, plivirea grădinii, un sejur singuratic de o lună, în partea cea mai sălbatică a unei rezervaţii naturale. Lucrul care te reconectează la lumea naturală, indiferent care este acesta, reprezintă cea mai sigură cale de a-ţi redobândi perspectiva asupra vieţii tale ca parte aparţinând de drept unui întreg mai cuprinzător: nu o parte accidentală, izolată, a unei felii masive de haos, nicio rotiţă jalnică dintr-o maşină necruţătoare, ci o parte integrantă a unui sistem complex şi plin de viaţă. Acesta este lucrul pe

care Thoreau l-a descoperit la Walden Pond.

„Neîndoielnic, adevărata plictiseală şi lâncezeală, care se presupune că au extenuat varietatea şi bucuriile vieţii, sunt la fel de vârstnice ca şi Adam. Însă capacităţile omului n-au fost niciodată măsurate; nu se cuvine nici să judecăm lucrurile pe care le putem face, doar plecând de la precedente, s-au încercat atât de puţine.”

HENRY DAVID THOREAU

Experienţa naturii ajută la renaşterea preţuirii vieţii însăşi – una dintre căile cele mai nimerite ale descoperirii sensului şi scopului. A înţelege că viaţa este un dar extraordinar şi a te bucura de toate lucrurile pe care le faci ca parte a vieţii tale de zi cu zi reprezintă, de asemenea, antidoturi nemaipomenite la adresa lipsei scopului.

AJUTĂ-TE AJUTÂND PE ALTCINEVA

Cea mai sigură modalitate de a contracara sentimentele de goliciune ale vieţii tale este ajutorarea altora. Aceasta îţi dă un sens şi un scop pe care nu le poţi nega.

De asemenea, te poate ajuta să vezi oportunităţi în propria viaţă de care nu aveai habar, iar privitul în viaţa altcuiva te ajută să scapi de captivitatea propriei tale vieţi. Senzaţia că viaţa n-are sens este într-o oarecare măsură un lux. Dacă te zbaţi să-ţi păstrezi trupul şi sufletul laolaltă, nu te vei opri niciodată pentru a pune sub semnul întrebării sensul acţiunilor tale. Iar dacă ai ajuns până aici cu lectura, sunt convins că te afli printre cei bogaţi. Intrând în legătură cu cineva mai puţin norocos ar fi o lecţie plină de forţă pentru tine. În cel mai rău caz, te vei simţi norocos cu ceea ce ai.

„Dacă contribui la fericirea altora, vei afla adevăratul bine, adevăratul sens al vieţii.”

DALAI LAMA

STRÂNGE DIN DINŢI ŞI ŢINE-TE TARE

Opţiunea ta finală simplă, atunci când te lupţi cu lipsa de

sens sau cu cea a scopului, este să strângi din dinţi şi să te ţii tare. Lucrurile se schimbă. Odată ce-ai ajuns pe fundul prăpastiei, lucrurile nu pot merge decât înspre bine. (Dacă se înrăutăţesc în continuare, n-ai ajuns încă pe fundul prăpastiei!) Herman Hesse a obţinut Premiul Nobel pentru literatură, însă, în tinereţe, a trăi i se păruse atât de profund lipsit de noimă, încât se gândise adesea la sinucidere. Talentul său de scriitor a înflorit ulterior, însă între timp nu-şi găsea scopul şi, în absenţa lui, sensul vieţii de zi cu zi. Cărţile sale vor explora problema identităţii personale, sensurile interioare şi scopurile ascunse ale vieţii şi tiparele trasate de calea către iluminare. Dificultatea drumului său i-a iluminat scriitura, care, la rândul ei, a inspirat generaţii, deşi acesta fusese un scop pierdut pentru el, în vremea zbuciumului din tinereţe. În cele din urmă, a găsit tăria care să-l poarte către vremuri mai bune. Cantitatea de consolare pe care o găsiţi în credinţa că exercitarea virtuţilor cardinale ale răbdării şi curajului vor aduce schimbarea, depinde de voi. Suntem aproape întotdeauna capabili de a extrage sens şi scop din evenimente, până şi din cele oribile, însă uneori aceasta necesită timp.

13 A OBŢINE AVANTAJE DIN PIERDERI

„Dacă în zori un om aude glasul căii juste, poate muri fără regrete la lăsarea serii.”

CONFUCIUS

„Fiecare bătrân ştie că va muri curând. Însă ce înseamnă a şti în cazul lui?... Adevărul este că ideea apropierii morţii este greşită. Moartea nu se află nici aproape, nici departe... Nu este corect a vorbi despre o relaţie cu moartea; adevărul este că bătrânul, asemenea oricăror altor oameni, are o relaţie doar cu viaţa, nu cu altceva.”

SIMONE DE BEAUVOIR

Gândiţi-vă la parabola budistă a grăuntelui de muştar. O tânără îndurerată, jelind moartea copilaşului ei, îi cere povăţuire lui Buda. Ea îi spune că este teribil de tristă şi incapabilă de a trece peste această pierdere devastatoare. Buda îi cere să meargă la fiecare casă din satul ei şi să colecteze câte un grăunte de muştar de la fiecare familie care n-a cunoscut moartea, după care să-i aducă lui tot ce adunase. Ea bate conştiincios la fiecare poartă şi, cum de fiecare dată pleca cu mâna goală, ajungea să înţeleagă că nu există casă neatinsă de moarte. Revenind la Buda fără grăunţe de muştar, acesta îi spune ceea ce văzuse deja: nu era singură. Moartea e ceva care ni se întâmplă tuturor, fiecărei familii. Este doar o chestiune de timp. Ceea ce e inevitabil, îi mai spune el, n-ar trebui jelit în mod excesiv.

Acest înţeles nu-l aduce pe cel jelit înapoi, însă îţi sporeşte conştiinţa morţii ca parte necesară a vieţii. Atunci când vine, moartea nu trebuie să devină o catastrofă care ia controlul asupra vieţii. Faptul nu-ţi va şterge durerea sau nevoia de a jeli, însă te poate ajuta să faci faţă în chip mai stoic – filosofic – sau cel puţin fără surpriză sau şoc.

„Căci neîndoielnică este moartea pentru cei născuţi
Şi neîndoielnică este naşterea pentru cei morţi;
Ca urmare, asupra celor de neocolit

Să jeleşti n-ar trebui.”

BHAGAVAD GITA

O MARE SURPRIZĂ

În Occident, suntem mereu şocaţi de moarte. Nu reuşim s-o abordăm satisfăcător. De fapt, n-o prea abordăm deloc. Moartea ne place destul de mult ca divertisment şi devorăm spectacole de televiziune, filme şi jocuri video violente în care aceasta abundă. Dacă o luăm de pe ecran şi o mutăm în viaţa reală, nu putem suporta s-o privim. Astfel că ne continuăm croaziera pe bunul vas Negarea, gândind că viaţa va continua la nesfârşit, că moartea nu se va întâmpla sau nu ni se va întâmpla nouă. Concepem moartea ca pe lucrul cel mai rău cu putinţă şi, prin urmare, nu dorim să avem nimic de-a face cu ea. Am destinat spitale şi morgi muncii murdare, astfel că nu trebuie să ne ocupăm de ea – până în momentul în care sfârşim noi înşine în pragul uneia dintre aceste instituţii de temut.

Capacitatea de a ne întoarce faţa de la realitatea morţii este un lux modern. Până nu demult, moartea ocupa un loc în viaţa obişnuită. Generaţii ale aceleiaşi familii trăiau laolaltă şi oamenii se năşteau şi mureau acasă. Boli care astăzi sunt arareori mortale ucideau în mod regulat oameni, în vremurile de dinaintea antibioticelor şi a altor descoperiri medicale. Părinţii nu se aşteptau să-şi vadă toţi copiii atingând vârsta adultă; jumătate dintre odraslele lor mureau la vârsta copilăriei. Durata de viaţă era considerabil mai scurtă. Când mureai, erai de regulă depus în camera de zi a propriei case. Moartea era un loc comun, aşteptat, tangibil.

Astăzi, moartea cuiva drag ori perspectiva propriei morţi devin o povară insuportabilă, deoarece suntem total nepregătiţi. Moartea este, cel puţin, o parte naturală a ciclului vieţii, însă toată energia noastră rămasă, în urma negării morţii, o dedicăm ţinerii ei la distanţă. Foarte puţin mai rămâne spre a fi alocat acceptării morţii ca inevitabilă. Poate aceasta se datorează faptului că suntem organisme biologice care fac tot posibilul pentru a rămâne în viaţă. Se ştie că

atunci când îşi prind un picior în capcană, lupii şi alte animale şi-l retează cu dinţii spre a rămâne în viaţă, fie şi pe trei picioare. Posedăm instinctul autoconservării. Freud l-a numit Eros, instinctul (sau pulsiunea naturală) pentru viaţa însăşi.

Însă a gândi că moartea nu se va petrece şi a fi distruşi când îşi face apariţia nu este productiv. Pr`imul mare obstacol cu care te confrunţi, atunci când trebuie să faci faţă pierderii cuiva iubit sau ideii propriei mortalităţi, este recunoaşterea morţii ca o parte a vieţii. Această pregătire nu exclude durerea cauzată de o asemenea pierdere. Însă plecând de la acceptarea morţii ca pe ceva natural, poţi construi capacitatea de a te întări psihic şi de a îmbrăţişa o dispoziţie filosofică care să-ţi aducă alinare.

DE CE JELIM

Când cei pe care îi iubim mor, universuri întregi mor cu ei. Noi, cei rămaşi, nu suntem trişti pentru ei, suntem trişti pentru noi. Acele persoane erau parte integrantă a existenţelor noastre. Vieţile lor erau făclii care o luminau pe a noastră. Le-am iubit şi-am fost iubiţi de ele; brusc, simţim că iubim mai puţin şi că suntem iubiţi mai puţin. Acei oameni erau soarele la care ne-am încălzit, iar acum razele acestuia nu mai există. Ne lipseşte ceva ce nu mai poate fi adus înapoi. S-a pierdut nu doar persoana, ci şi relaţia noastră cu acea persoană. Ne mai rămân amintirile, însă nu şi legătura emoţională nemijlocită. Oameni diferiţi aduc la lumină diferite faţete ale caracterelor noastre. O mare parte din ceea ce suntem este o reflectare în ceilalţi. Descartes a omis ceva atunci când a conchis: „Gândesc, deci exist”. A omis aspectul social al existenţei umane: „Alţii se gândesc la mine, deci exist”. Când cineva moare, pierdem acea parte a noastră, împreună cu persoana dispărută. Ne simţim micşoraţi de către absenţa acelei persoane.

Hobbes i-a asociat omului în primul rând autoconsideraţia, iar aceste sentimente ale pierderii confirmă acest lucru. Durerea noastră este, în primul şi cel mai important rând, privitoare la noi. Acesta nu e un lucru rău. Însă nu-l confundaţi cu simplul egoism, care nesocoteşte nevoile

celorlalţi în favoarea nevoilor noastre. Nu ştim ce se întâmplă cu o persoană după moartea ei. Posedăm o paletă întreagă de credinţe drept răspunsuri, însă nimeni nu are vreo certitudine. Prin urmare, avem nevoie ca, odată ce persoana a dispărut, s-o lăsăm să plece, să ne găsim alinare şi să ne preţuim amintirile. Taoismul ne învaţă că ajungem să cunoaştem lucrurile prin comparaţie cu complementele lor; la fel se întâmplă şi cu moartea şi viaţa. Cei care s-au întâlnit cu moartea – precum supravieţuitorii unor accidente grave sau ai unor forme foarte grave de cancer – ne spun că preţuiesc mai mult viaţa pentru că au privit moartea în ochi. Cei mai mulţi dintre noi luăm viaţa ca pe ceva de la sine înţeles. Suntem prinşi în febra satisfacerii dorinţelor imediate, a atingerii obiectivelor pe termen lung, în visarea care umple spaţiul dintre acestea. Până şi Declaraţia de Independenţă cheamă la căutarea fericirii – dacă nu la atingerea ei. Aşa cum am văzut în capitolul anterior, un scop atotcuprinzător poate fi cheia unei vieţi împlinite, însă el nu reprezintă sfârşitul poveştii. Prea multă atenţie acordată marelui tablou ascunde valoarea unei singure zile sau a unei ore de viaţă. Aceia dintre voi care v-aţi confruntat cu perspectiva imediată a nonexistenţei zilelor sau orelor înţeleg această valoare cu o claritate care lipseşte majorităţii celorlalţi.

Spre norocul nostru, aceasta este o atitudine pe care o putem cultiva fără a ne pune viaţa în primejdie. Nu e nevoie de acte necruţătoare. Însă trebuie să priveşti moartea în ochi. Nu într-un cadru catastrofic – frâne defecte, rezultat „malign” al analizelor, ruleta rusească –, ci printr-o contemplare atentă. În momentul acesta, cei mai mulţi dintre noi se bucură de un asemenea lux. Dacă ai de ales, nu aştepta până când vei ajunge să joci „Întrece ceasul”.

CREDINŢA

Fiecare religie oferă răspunsuri referitoare la înţelesul morţii. Prin urmare, dacă eşti adeptul unei credinţe religioase particulare, ai pornit de la câteva hărţi care să-ţi călăuzească paşii. Însă nu te afli la capătul călătoriei. Poate credinţa în divin, în răsplata veşnică, în paradis, îndepărta durerea unei

morţi? Nu. Gândul că persoana iubită se mută într-un loc mai bun oferă în cel mai bun caz o uşoară consolare. Tu te afli încă aici, neavând habar când sau dacă vei fi reunit cu persoana dispărută. Până şi consilierii pastorali recunosc că a spune că persoana moartă se află acum „în mâinile lui Dumnezeu” nu este suficient – chiar dacă, asemenea nouă, celorlalţi, adesea ei nu ştiu ce altceva să spună. (Am învăţat aceasta de la cei care au solicitat ajutorul consilierii filosofice pentru a-şi îmbogăţi lucrurile pe care, la rândul lor, le pot oferi celor pe care îi consiliază.)

Hobbes scria că toate religiile provin din teamă. De la Freud încoace, numeroşi psihologi şi psihiatri sunt de acord cu aceasta: oamenii sunt îngroziţi de moarte, fapt pentru care inventează poveşti ale vieţii-fără-de-moarte (religiile) drept compensaţie a anxietăţilor lor ultime – şi totodată infantile. Fie că vă place sau nu formularea, ea ne reaminteşte că oamenii sunt, în general, circumspecţi cu privire la necunoscut. Moartea reprezintă exemplul ultim de necunoscut. A fi îngrijorat privitor la ea este un lucru sănătos, ţinând de spiritul autoconservării. În caz că nu ştii dacă şarpele care îţi iese în cale e veninos, este mai sigur să te temi de el decât să ţi-l apropii. Însă pe lângă tratarea fricii de necunoscut, religiile oferă şi speranţă: speranţa a ceva situat dincolo de lumea aceasta. Religia te ajută să înfrunţi necunoscutul, în special dacă eşti animat de o credinţă puternică.

Chiar şi cei care nu ştiu cu siguranţă în ce cred pot găsi consolare în aceasta. În momentul în care îşi dau seama că au trecut în jumătatea a doua a vieţii, unii oameni descoperă religia. Sau o redescoperă. Cinicul ar putea spune că se teme doar de moarte şi caută certitudini gata confecţionate. Şi ce e rău în asta? Nimic nu te încurajează mai bine decât reasigurarea; credinţele pot aduce alinare. Alţii nu doresc să se îngrijoreze cu privire la ceea ce s-ar putea întâmpla sau nu într-o „lume viitoare”. În oricare din situaţii, trezirea la realitatea realizării că eşti, de fapt, muritor n-ar trebui decât să-ţi dubleze eforturile de a obţine cât mai mult de la viaţă şi să te axezi pe un trai guvernat de virtuţi şi strădanii. Chiar

dacă n-ai izbutit altceva, vei şti că ai făcut tot ce ţi-a stat în putinţă. Iar dacă ai realizat mai mult, ar trebui să fii apreciat. Aceasta ar putea să-ţi amortizeze pariurile, prin urmare, de ce n-ai face-o?

Majoritatea culturilor şi religiilor posedă seturi de convenţii menite a le ajuta să facă faţă urmărilor morţii, fie că e shiva evreiască, priveghiul irlandez, şi exemplele pot continua la nesfârşit. Cele mai multe culturi comemorează viaţa celui dispărut prin adunări de familie şi prieteni care mănâncă şi beau împreună, împărtăşind amintiri. Te poţi chiar simţi bine în asemenea ocazii.

De regulă, cel puţin o persoană cu talent de comic va fi prezentă la fiecare asemenea întrunire. Toate acestea sunt, fără îndoială, de ajutor, însă doar temporar. În cele din urmă, toţi participanţii vor pleca către casele lor şi rămâi singur. Avem nevoie de ceremonii, de sprijinul emoţional al altora şi, probabil, de călăuzire spirituală. Însă, de regulă, aceste lucruri nu sunt suficiente pentru a te duce până la capăt. După terminarea ceremoniilor tradiţionale, avem nevoie de contemplaţie filosofică pentru a merge mai departe.

CEAŞCA GOALĂ

O altă parabolă budistă ne învaţă să înfruntăm moartea cu seninătate. Un călugăr ţinea o ceaşcă de ceai lângă pat şi în fiecare seară, când mergea la culcare, o aşeza cu gura în jos, iar dimineaţa o întorcea cu gura în sus. Întrebat de un novice, mirat despre acest lucru, călugărul a explicat că îşi golea simbolic cupa vieţii în fiecare seară pentru a-şi marca asentimentul la propria mortalitate. Ritualul îi amintea faptul că făcuse lucrurile ce trebuiseră făcute în ziua respectivă, fiind, prin urmare, pregătit, în caz că moartea venea la el. Apoi, în fiecare dimineaţă, întorcea ceaşca pentru a accepta darul unei noi zile. El îşi trăia viaţa pe zile, mărturisind minunatul dar al vieţii la fiecare răsărit de soare, fiind însă totodată pregătit să renunţe la ea la sfârşitul fiecărei zile.

Primul pas către crearea propriei dispoziţii filosofice privitoare la moarte, la pierderea cuiva şi la doliu constă în aprecierea vieţii. Iar trăirea clipei este modalitatea cea mai

nimerită de a o face. Ai nevoie de conştiinţa non-permanenţei pentru a te menţine pe acest drum. Ştim că este un adevăr, însă ne amăgim cu gândul că dăinuirea este totuna cu permanenţa, motiv pentru care sfârşitul ne surprinde întotdeauna într-un fel sau altul. Nu ne gândim niciodată că ni se poate întâmpla nouă. Dacă ai şofat toată viaţa neavând niciun accident, ai tendinţa de a te crede mai curând invincibil decât pur şi simplu norocos. Însă cu cât mai multe zile bune avem pe pământ, cu atât mai recunoscători ar trebui să fim pentru aceste daruri atât de imprevizibile – fără a aştepta a le primi veşnic.

Nenumăraţi oameni aşază prezentul în serviciul trecutului sau al viitorului. Ei sunt preocupaţi fie de rumegarea celor petrecute cu o săptămână mai devreme, fie de manipularea zilei de mâine. Ei nu se află niciodată în interiorul lui „acum”. Istoria reprezintă trecut şi nu poate fi schimbată. Viitorul este incert; nu poţi conta pe el. Ceea ce posezi în mod sigur este prezentul. Iubeşte faptul de a fi viu acum; astfel vei minimiza regretele atunci când momentele tale s-au epuizat.

LUCRURILE ÎN CARE CREZI

Următorul pas în construirea dispoziţiei potrivite constă în revizuirea credinţelor proprii despre viaţă şi moarte. Foloseşte-ţi imaginaţia, întrebându-te: „Unde mă aflam înainte de a mă naşte? Unde voi fi după moarte?” Pentru a trăi experienţa sobrietăţii, vizitează un cimitir. Priveşte pietrele funerare, fiecare reprezentând pe cineva care fusese cândva o fiinţă vie cu griji şi ambiţii, duşmani, prieteni, cu clipa sa de faimă şi zecile de zile proaste. Întreabă-te: „Unde sunt ei acum?” Gândeşte-te cât de mult sau de puţin au trăit, şi întreabă-te dacă toţi cei care îşi aminteau de ei s-au săvârşit şi ei din viaţă. Acum, care sunt lucrurile importante pentru tine în clipa de faţă? Ce are însemnătate pentru tine ori importanţă vitală, în prezent?

M-am aflat adesea blocat în trafic în apropierea unui cimitir. Când circulaţia se oprea complet, priveam pe fereastră, citeam inscripţii funerare şi contemplam chestiunile pomenite mai sus. Nu fusesem niciodată, până în acele momente, atât

de fericit pentru că eram viu şi blocat în trafic. Am remarcat că şi alţi parteneri de trafic erau neobişnuit de recunoscători într-o asemenea vecinătate: nicio formă de furie, precum claxoane, blesteme, ca să nu mai vorbim de împuşcături, n-a avut vreodată loc acolo. Presupun că şi ei încercau fericirea de a fi în viaţă şi blocaţi în trafic. În această ordine de idei, unde, mai exact, te afli blocat în momentul de faţă? Înţelegi acum că aceasta nu contează atât de mult, atâta vreme cât încerci fericirea de a fi în viaţă?

Platon, Pitagora, Empedocle şi alţi greci din vechime credeau în transmigrarea sufletelor (altfel spus, în reîncarnare), idee pe care s-ar putea s-o fi împrumutat din Orient. Ei susţineau că o parte vitală din ceea ce suntem supravieţuieşte morţii şi se întoarce sub alte forme, neprivind, prin urmare, moartea drept ceva având o finalitate atât de zdrobitoare. Reflecţiile occidentale asupra morţii au fost ulterior lăsate în seama creştinismului –, iar biserica timpurie a menţinut o doctrină a reîncarnării până în secolul al şaselea.

Hinduismul şi unele şcoli budiste susţin că trupul moare, însă nu şi spiritul, ele făcând parte dintr-un ciclu al naşterii, morţii şi renaşterii, care constituie calea progresului spiritual. Fie că acceptăm sau nu segmentul reîncarnării al acestui ciclu, ideea interconexiunii dintre naştere, viaţă şi moarte ne ajută să ne contracarăm negarea mortalităţii. În gândirea hindu, fiecare viaţă îţi dă ocazia de a acumula cunoaştere şi experienţă, pe care le poţi lua cu tine în viaţa următoare, ajutându-te astfel să progresezi către uniunea cu Divinitatea. Repet, nu trebuie să crezi în reîncarnare pentru a beneficia de imaginea vieţii, ca şansă de a obţine cunoaştere şi experienţă în slujba progresului – şi dincolo de aceasta, o şansă de a aşeza progresul în slujba luminării.

NIMENI NU MOARE

Budismul clasic ne învaţă că nu există moarte întrucât nu există sine. Sinele personal sau egoul – cu toate amintirile, dorinţele, poftele, anxietăţile, ataşamentele şi planurile sale – reprezintă un miraj care ne intoxică, orbindu-ne şi abătându-

ne atenţia de la realitatea neperturbată a conştiinţei pure – natura noastra de „Buda” . Lucrul pe care-l concepi drept „tu” este o iluzie. Dacă-i îngădui acestei iluzii să răspundă la telefoanele adresate ţie, să participe la întrunirile tale şi să-ţi guverneze viaţa, vei avea o mulţime de necazuri. Întrebarea este: cine concepe această iluzie a sinelui tău? Mirajul se naşte şi, prin urmare, moare. Ceea ce-l concepe este nenăscut şi, prin urmare, nemuritor. Practica budistă implică aşezarea sinelui la locul său – adică nicăieri. Desigur, egoul nu agreează acest lucru şi, drept urmare, încearcă să te împiedice să-ţi desfăşori practica. Scopul lui este acela de a te înflăcăra, nu de a te aduce la calm. Dacă nu ai simţul sinelui, nu poţi încerca experienţa morţii acestuia. Or, acesta este lucrul de care ne temem: sfârşitul existenţei personale. Hume a înţeles pe cont propriu că şinele este o iluzie, aprobându-l fără s-o ştie pe Buda. În acel loc nu se află cu adevărat nimeni, prin urmare, nimeni nu piere cu adevărat.

„... de fiecare dată când mă apropii în modul cel mai intim de ceea ce numesc eu însumi, mă poticnesc de o percepţie particulară sau alta, de căldură sau frig, lumină sau umbră, iubire sau ură, durere sau plăcere. Nu mă pot surprinde niciodată fără o percepţie şi nu pot observa niciodată nimic, în afara percepţiei.”

DAVID HUME

Filosofia budistă este greşit interpretată cu uşurinţă de către mulţi occidentali care văd ceva fundamental respingător în intenţia de anihilare a e(go)ului. Din nou, aceasta este exprimarea egoului, care nu poate şi nu doreşte să renunţe de bunăvoie la puterea sa. Doar oamenii care au suferit destul (sau prea mult) din punct de vedere emoţional îşi dau seama că sinele este acela care le perpetuează astfel de suferinţe. Dacă poţi pune la suflet spusele lui Buda (şi ale lui Hume), privitoare la caracterul iluzoriu al sinelui şi, mai mult, adopţi practica de aşezare a sinelui la locul cuvenit, poţi privi până şi moartea cu seninătate.

„Tu însuţi trebuie să te străduieşti. Buda poate să-ţi arate doar direcţia. Cei care au luat calea meditaţiei sunt

eliberaţi de cătuşele suferinţei... Oamenii se împresoară cu cercuri de dorinţe, precum iepurele prins în plasă... supunându-se la suferinţe îndelungate.”

BUDA

Cartea tibetană a morţilor descrie cinci etape ale existenţei de după moarte, numite *bardos* şi oferă tehnici yoga avansate (nu yoga hatha elementară, pe care aţi practicat-o în tabăra de yoga) destinate a te călăuzi în acest proces. După ştiinţa mea, tibetanii sunt singurii care susţin că posedă o cunoaştere empirică a existenţei continue de după moarte şi care predau (celor mai avansaţi yoghini) tehnici de control al călătoriei de la moarte la renaştere. Acest lucru este foarte diferit de credinţa pasivă, mai răspândită, în reîncarnare. Tibetanii te învaţă cum să-ţi alegi pântecul în care te vei naşte. Preiei nu doar „controlul asupra vieţii tale” , ci, posibil, şi pe cel asupra propriei morţi.

În multe culturi, experienţa morţii este asemuită rezolvării ghicitorii sau misterului esenţial. În anumite tradiţii ale indienilor americani, moartea este numită „traversarea marii ape”. Moartea este socotită un proces de descoperire sau o călătorie importantă. Poate că ai nevoie de curaj pentru a o înfrunta, însă nu este în mod necesar ceva de care să-ţi fie groază.

SONIA ŞI ISABELLE, PARTEA A II-A

În Capitolul 8, referitor la familie, am discutat cazul Soniei şi al revoltei împotriva mamei ei, Isabelle. În momentul în care m-a vizitat, tânăra femeie lupta din răsputeri împotriva restricţiilor şi pretenţiilor mamei ei. Însă, în vreme ce lucram împreună şi problemele începeau să se rezolve, a apărut o complicaţie suplimentară: Isabelle a fost diagnosticată cu un cancer incurabil avansat.

Aceasta este o situaţie dificilă, indiferent de alte circumstanţe. Însă Sonia şi Isabelle au fost capabile să extragă din ea ceva favorabil. Deşi relaţia lor începuse deja să se relaxeze, au folosit boala aceasta fatală ca pe o oportunitate, simţindu-se impulsionate în direcţia unei

reconcilieri totale. Disensiunile dintre ele fuseseră deosebit de grave, însă iminenţa morţii le-a aşezat conflictul într-o altă perspectivă. Disputele lor specifice nu le mai apăreau atât de importante, astfel că au ajuns la pace. Moartea poate scoate la lumină umanitatea din noi; deosebirile personale par să conteze mai puţin în astfel de împrejurări.

În ce-o privea pe Sonia, diagnosticul mamei ei aducea cu sine imperativul maturizării. Tatăl ei nu făcea deloc faţă situaţiei şi, drept urmare, o mare parte din responsabilitate cădea în seama Soniei, pe măsură ce puterile o părăseau pe mama ei. Inversarea raportului rolurilor îngrijit-îngrijitor făcea apel la tăria Soniei şi îi dădea ocazia să returneze grija pe care o primise de-a lungul întregii vieţi din partea mamei ei şi îi permitea Isabellei să primească ceva de la fiica ei, în loc de a dărui întotdeauna. Sonia s-a maturizat prin ridicarea la nivelul responsabilităţilor ei, în ciuda dificultăţii lor.

Din situaţia Soniei şi a Isabellei putem învăţa că moartea iluminează relaţiile umane, determinând mai mult decât orice altceva concentrarea minţii. Auzi atât de adesea oameni spunând lucruri de genul: „Nu i-am spus ce simţeam pentru el, cât de mult însemna pentru mine” sau „Nu i-am spus niciodată cât de mult o iubeam” , încât le respingi ca pe clişee desprinse din romane. Se prea poate ca moartea să fie inevitabilă, însă pierderea cuiva în împrejurări care puteau fi schimbate este forma cea mai dureroasă a trăirii acestei experienţe. Inevitabilitatea şi caracterul impredictibil al morţii ne furnizează motivele cele mai puternice ale păstrării relaţiilor bune sau ale reparării celor deteriorate. Resimţi o pierdere mult mai dureros dacă există un lucru pe care ai fi dorit să-l faci sau să-l spui, însă n-ai făcut-o. Nimic nu poate fi mai rău decât a rămâne cu dorinţa, evident imposibil de îndeplinit, de a întoarce timpul înapoi şi de a retrăi.

Pe de altă parte, dacă moartea pune capăt unei relaţii sănătoase, durerea pe care o resimţi pătrunde deosebit de adânc – căci pierzi un lucru cu desăvârşire bun. Însă poţi afla o oarecare alinare în gândul că relaţia a oferit tot ceea ce putea oferi.

Nu întotdeauna primim preînştiinţări ale morţii. Trăsnetele

lovesc. Avioane se prăbuşesc. Viaţa poate fi scurtă. Cei mai mulţi dintre noi nu ştim cât mai avem de trăit şi suntem probabil mai câştigaţi astfel. Însă nu risipi ceea ce ai. În acest sens, Sonia şi Isabelle erau, de fapt, norocoase. Ele au fost în măsură să folosească timpul care-i mai rămăsese Isabellei în slujba vindecării emoţionale, chiar atunci când vindecarea fizică nu mai era posibilă. Poate apărea straniu a folosi cuvântul *norocoasă* cu referire la o fiică confruntată cu perspectiva pierderii mamei sale. Însă adoptarea unei atitudini filosofice presupune, în parte, privirea aspectelor pozitive, cât şi a celor negative. Ignorarea lor nu aduce niciun câştig, în vreme ce aprecierea lor îţi poate uşura trecerea prin perioadele de mare tristeţe.

STELLA

Ne-am întâlnit cu Stella în Capitolul 10, unde am invocat-o ca pe un exemplu pozitiv de schimbare la vremea vârstei de mijloc în loc de criză a vârstei de mijloc.

De vreme ce tranziţia ei a fost relativ lină, motivul pentru care a solicitat consiliere a fost strădania de a face faţă propriei mortalităţi. Era sănătoasă şi încă relativ tânără, însă atingerea „marelui cinci-zero” a motivat-o în direcţia căutării unei căi de a gândi cu privire la moarte, care să aibă sens în ceea ce-o privea. Credinţa religioasă, în spiritul căreia fusese crescută şi pe care o urmase împreună cu soţul ei câtă vreme copiii le-au fost foarte tineri, nu mai găsea ecou în sufletul ei. În această etapă a vieţii ei, se simţea pierdută atunci când contempla sfârşitul vieţii – a ei şi a altora –, însă sentimentul importanţei unei asemenea scrutări devenea din ce în ce mai puternic.

După cum vedeţi, o călătorie izbutită prin câmpul minat al vârstei mijlocii n-a însemnat preluarea de către Stella a controlului deplin asupra tuturor aspectelor vieţii ei. Însă lucrând la rezolvarea problemelor care gravitează în jurul schimbării adusă de perioada vârstei mijlocii, ea a realizat mare parte din munca din cadrul procesului PEACE. Am învăţat-o paşii expliciţi ai procesului şi a început strădania integrării lucrurilor învăţate în procesul de înfruntare a altor

situaţii de viaţă, utile construirii unei atitudini capabile de a face faţă morţii. La acest nivel esenţial, ea căuta să construiască pe baza dispoziţiilor care o ajutaseră, de-a lungul cărărilor accidentate ale trecutului ei, să înfrunte misterul ultim al vieţii.

Stella era o persoană puternic înclinată către controlarea altora, tinzând să exercite cât mai multă influenţă cu putinţă asupra altora şi a mediului căruia îi aparţinea. A adoptat aceeaşi atitudine şi în faţa îmbătrânirii, făcând tot ce-i stătea în putinţă spre a-şi menţine forma fizică şi a nu îmbătrâni înainte de vreme. Uneori, lipsa ei de încredere îi prejudicia bucuria de a trăi, însă cel puţin în zona sănătăţii fizice ajunsese la un echilibru. Mânca bine, făcea gimnastică, dormea mult şi începuse chiar să studieze tehnici de reducere a stresului. Însă îşi dădea seama că, indiferent cât eşti de activ, vine o vreme când devii mai puţin activ, dat fiind că există întotdeauna un număr de factori implicaţi în îmbătrânire şi moarte, care se situează dincolo de controlul nostru.

Mi-a spus direct: „Am ajuns la concluzia că fie creşti, fie îmbătrâneşti. Eu am încetat de mult să mai cresc.” Drept consecinţă, era hotărâtă să obţină cât mai mult de la viaţă şi totodată să se împace cu îmbătrânirea şi cu inevitabilitatea morţii. În opinia ei, acesta era procesul cel mai dificil. Era conştientă că trebuia să-l realizeze, însă nu ştia cum.

Singurul gen de doliu pe care îl înţelegem cu adevărat e doliul după pierderea altora. Nici la acest capitol nu suntem în general foarte buni, însă atunci când este vorba de contemplarea propriei morţi, ne împotmolim. A gândi despre propria-ţi moarte este întotdeauna un lucru abstract: poţi trăi experienţa morţii altcuiva, nu însă şi pe cea a morţii tale (în afara cazului în care tibetanii au dreptate). Este imposibil să te concepi ca nonexistent, întrucât faptul însuşi al încercării de a concepe acest lucru îţi denotă existenţa. În orice caz, oamenii au mai mult decât suficientă autoconsideraţie pentru a fi adânc tulburaţi de dispariţia personală. Prin aceasta nu vreau să spun că suntem narcisici, deşi unii terapeuţi te-ar supune unei zile de practică maraton dacă le-ai trece pragul

cabinetului, plângându-te în principal că nu poţi suporta gândul că într-o zi nu vei mai ferici lumea cu prezenţa ta. Probabil că vei continua să faci terapie până la moarte.

Este normal să te gândeşti la propria mortalitate pe măsură ce îmbătrâneşti, deşi unii n-o fac niciodată. Însă atunci când îşi dau seama că au trecut deja de jumătatea vieţii, teama de moarte li se strecoară în suflete, în afară de cazul în care şi-au construit o apărare filosofică. Unii psihologi consideră teama de moarte fundamentul tuturor nevrozelor. Cred că o anumită doză de nervozitate este normală şi sănătoasă, deoarece, aşa cum am amintit, teama ne ajută să ne ferim de situaţiile periculoase. Însă frica paralizantă nu este deloc necesară dacă poţi ajunge la pace cu conceptul de moarte.

Pacea sufletească în această zonă este cu deosebire dificil de atins de către oamenii care trăiesc viaţa din plin. A trece de la o viaţă bogată la neant – în mod potenţial – absolut poate părea imposibil de acceptat.

Spun acesta doar ca pe un avertisment onest, căci tocmai acesta este genul de dragoste de viaţă pe care vă îndemn s-o îmbrăţişaţi. Trăirea pe deplin a vieţii te plasează cel mai bine în vederea împăcării cu moartea, însă va face procesul cu atât mai descurajator. La porţile morţii (sau la apariţia ei la orizont), vei şti, dacă ai dus o viaţă deplină şi încărcată de sens, că n-ai trăit în zadar. Dacă ai trăit o viaţă decentă, ai iubit şi ai fost iubit, ai gustat ceea ce viaţa are de oferit şi ai fost important într-un fel sau altul pentru cineva, ai realizat tot ceea ce putem spera.

„Dacă aceasta înseamnă a muri, nu-i dau mare importanţă.”

LYTTON STRACHEY

A FI SAU A NU FI SERIE B

După cum am amintit, filosofia occidentală prezintă o ofertă limitată privitoare la moarte. De regulă, ea optează pentru una dintre următoarele extreme: fie o reiterare a credinţei iudeo-creştine în viaţa de apoi, fie o respingere

sceptică a vieţii de după moarte, combinată cu o anticipare materialistă a cufundării personale în uitare. Cu alte cuvinte, totul sau nimic. Însă pentru aceia dintre voi care nu sunteţi nici teişti, nici ateişti, o alternativă la aceste perspective vine dintr-o direcţie neaşteptată: o aplicare ingenioasă a filosofiei timpului a lui John Metaggart, datorată colegului meu, Stanley Chan. Studiile lui Metaggart asupra timpului sunt de regulă considerate o parte a filosofiei fizicii, însă Chan a adoptat ideile lui Metaggart despre timp la consilierea oamenilor confruntaţi cu perspectiva dispariţiei. Chan este un asistent social din Toronto, căruia îi sunt trimişi pacienţi bolnavi de cancer incurabil şi cărora medicii nu le pot decât amorţi temporar durerea.

Argumentul lui Metaggart este că există două moduri de a concepe timpul: seria A şi seria B. În cadrul seriei A, fiecare moment este fie trecut, fie prezent, fie viitor. Fiecare moment trecut a fost cândva un moment viitor şi unul prezent. Astfel, fiecare moment are proprietatea de a fi trecut, prezent şi viitor – doar în perioade diferite. Însă acest lucru este problematic, întrucât *trecut, prezent şi viitor* deja încorporează o concepţie asupra timpului. Ajunşi aici, avem nevoie să înţelegem modul în care diferite puncte „în” timp se mişcă „prin” timp. Dacă afirmăm că momentele trecute sunt încheiate, în vreme ce momentele viitoare n-au început încă, atunci timpul se dizolvă într-un moment prezent aflat veşnic în mişcare. După cum a subliniat Chan, acest punct de vedere nu este de mare ajutor la împăcarea cu moartea, sugerând că tot ceea ce există este momentul prezent şi că trebuie să fii în viaţă pentru a-i încerca experienţa. Odată ce eşti mort, ceasul tău a încetat să mai bată şi, prin urmare, nu mai există deloc timp pentru tine.

La polul opus, seria B a lui Metaggart adoptă o perspectivă relaţională asupra timpului, potrivit căreia fiecare moment se petrece fie înainte sau după oricare alt moment. Când un lucru s-a întâmplat înaintea altuia, lucrurile rămân în această ordine pentru totdeauna; ordinea evenimentelor nu poate fi schimbată cu trecerea timpului. Astfel, toate evenimentele dintr-o serie B sunt fixate pentru totdeauna în ceea ce

priveşte relaţia lor cu alte evenimente. După cum a subliniat Chan, aceasta implică un sens al durabilităţii sau permanenţei, un gen de înregistrare care nu poate fi anulată de evenimente ulterioare. Dacă viaţa cuiva este privită exclusiv în acest fel, ea devine un fir din ţesătura seriei B. Chiar atunci când s-a sfârşit, viaţa ta nu se poate niciodată „dezîntâmpla”. Toate evenimentele, inclusiv cele din viaţa ta, sunt păstrate cumva în seria B a timpului. Deţii o felie de nemurire – şi până şi o felie subţire e mai bună decât nimic.

Chan găseşte acest concept foarte încurajator pentru muribunzii care nu cred în viaţa de apoi, dar care nu pot face faţă cu uşurinţă perspectivei propriei dispariţii. Nimeni nu trăieşte veşnic, însă viaţa unui om este păstrată pentru totdeauna în cadrul seriei B. Cu toate că nu toţi oamenii sunt suficient de filosofici pentru a înţelege cu ce schimbă aceasta lucrurile, experienţa lui Chan a muncii cu pacienţii aflaţi pe moarte demonstrează că ideea poate aduce cea mai mare schimbare posibilă. Oamenii ajung la o anumită împăcare cu moartea atunci când înţeleg că, deşi moartea pune capăt vieţii, ea nu şterge parcursul unei vieţi. Desigur, nu trebuie să te afli în pragul morţii pentru a-ţi da seama că viaţa ta este o serie de evenimente şi că, deşi seria va avea un eveniment final, întregul ei nu va fi anulat de către el. Aceasta este o modalitate de conceptualizare a sensului durabil şi al impactului vieţii cuiva asupra lumii din jur, fără a necesita credinţa într-un suflet care există dincolo de limitele fizice ale corpului.

Reflecţia asupra seriei B a ajutat-o pe Stella să se împace şi cu realitatea îmbătrânirii. E adevărat că tinereţea ei a trecut, însă faptul că a fost tânără odată – făcând, în limitele rezonabilului, lucrurile tinereşti pe care orice tânără dorea să le facă – nu se va schimba niciodată. Perspectiva aceasta i-a permis să beneficieze cât mai mult de prezent, în absenţa obsesiei faţă de trecut şi a fricii de viior.

JOANNE

Reflecţia asupra seriei B a ajutat-o şi pe Joanne să se împace cu moartea copilului ei. Mamă a doi copii ajunşi la

vârsta adultă, Joanne avea cinci nepoţi. Fusese măritată, văduvă, se recăsătorise şi divorţase. Reuşise, de asemenea, să-şi construiască o carieră de succes. La aproape şaizeci de ani, acumulase multă experienţă şi înţelepciune. Ştia multe despre ea însăşi, despre alţii şi despre viaţă. Însă problema ei era legată de moarte: moartea fiului ei, cauzată de cancer, petrecută cu mulţi ani în urmă. Joanne şi-a continuat viaţa, însă n-a trecut nicidată peste această pierdere. Moartea – în special cea a unui copil – este probabil problema cea mai plină de provocări care poate fi tratată filosofic.

Nu am folosit parabola budistă a grăuntelui de muştar în cazul lui Joanne, dat fiind că jelise atât de mulţi ani, devenind un obicei adânc înrădăcinat. În vreme ce tâlcuri ale parabolelor pot ajuta la prevenirea formării obiceiurilor, alte înţelesuri sunt necesare pentru a le curma. Pentru a ilustra modul în care a fost realizat acest lucru, voi pune cazul lui Joanne în contextul procesului PEACE.

Problema: Fiul lui Joanne, Justin, a murit de cancer la vârsta de opt ani. Joanne a refuzat să-i accepte moartea. A continuat să-l jelească zeci de ani şi nu şi-a depăşit niciodată cu adevărat durerea. Fiecare aniversare a naşterii sau morţii lui îi pricinuia o mare suferinţă.

Emoţiile: Joanne trăia aproape în permanenţă într-o stare de tristeţe şi mânie care îi îngreuna foarte mult viaţa privată şi îi afecta relaţiile cu familia şi prietenii, deşi la serviciu era foarte eficientă. Psihoterapia şi medicamentele prescrise de psihiatri nu i-au ameliorat sentimentele.

Analiza: Joanne a vrut să fie şi a şi fost o mamă bună pentru copiii ei aflaţi în viaţă. Însă părea să ia foarte în serios faptul că fusese incapabilă să-l salveze pe Justin din ghearele cancerului, cu toate că făcuse tot ceea ce se putea face la acea vreme. Se părea că interpreta moartea lui ca pe o dovadă a faptului că nu fusese o mamă bună, deşi nu era aşa. Singurul mod în care putuse fi o mamă bună pentru copilul ei mort era să-l jelească; singurul mod de a continua

să fie astfel era să rămână în doliu – lucru pe care-l făcea de treizeci de ani.

Contemplaţia: Drept consecinţă a reflecţiei asupra seriei B, Joanne a început să-şi dea seama că acei opt ani de viaţă ai lui Justin nu fuseseră eliminaţi de moartea lui foarte timpurie. Ea putea acum privi înapoi fericită la anii lui de viaţă şi aprecia darul vieţii lui, fără să mai cadă într-un abis de disperare şi autoacuzare pentru moartea lui. De fapt, cea mai bună modalitate de a-i fi mamă lui Justin era să şi-l amintească în momentele lui cele mai bune şi să înţeleagă, prin intermediul seriei B, că moartea nu răpeşte nimănui clipele cele mai frumoase.

Echilibrul: Această nouă dispoziţie i-a oferit Joannei o cale de întrerupere a obiceiurilor vechi, care îi debilitau atât de mult viaţa privată şi pe cea socială. Treptat, şi-a îngăduit să se bucure de viaţă. Nu-l va uita pe Justin niciodată, dar începea să-i perceapă amintirea ca pe ceva plăcut.

GREGORY

Colegul meu canadian, Stephen Hare, a avut un client cu totul deosebit, care a apelat la el, întrucât dorea să cunoască un motiv întemeiat pentru care să nu se sinucidă. Gregory dusese o viaţă plină de culoare, bucurându-se de relaţii strânse cu familia şi rudele, însă în anii din urmă (se apropia de vârsta de optzeci de ani) sănătatea lui începuse să se deterioreze continuu. În cele din urmă, a fost obligat să renunţe la unica lui mare pasiune, schiatul. Memoria şi capacitatea lui de concentrare nu mai erau ceea ce fuseseră odată şi se temea că suferise un atac cerebral nediagnosticat pe lângă problemele cardiace cu care se confrunta deja.

Marea lui temere era că putea avea un atac de cord sau unul cerebral care l-ar putea lăsa paralizat, însă nu l-ar ucide. Nu dorea să fie o povară excesivă pentru consoartă ori pentru copii şi nu voia să piardă capacitatea de a-şi lua singur viaţa dacă dorea acest lucru. Doctorii îi spuseseră că exista un risc major ca el să sufere un atac de cord sau unul cerebral grave,

după cum se temea. Însă nu puteau nici cuantifica riscul, nici estima intervalul de timp în care se puteau produce, spunându-i că nu aveau niciun fel de certitudine privitoare la aceste posibilităţi.

Până în acel moment, deteriorarea sănătăţii sale fusese evidentă, însă lentă. Problemele lui medicale şi teama de complicaţii viitoare l-au deprimat suficient de mult pentru a găsi recomandarea medicului său de a începe un tratament cu antidepresive interesantă, deşi nu le testase încă.

Cu toate acestea, Gregory a mărturisit că la acel moment calitatea vieţii sale era foarte înaltă. Alături de o relaţie puternică cu partenera de viaţă, el avea un cerc social larg, copii şi nepoţi iubitori şi destui bani pentru a nu-şi face griji de natură materială. El mergea în mod regulat în drumeţii, juca golf, mergea la concerte, expoziţii şi piese de teatru. Avusese o viaţă plină şi, deşi regreta că nu mai era în stare să facă lucrurile pe care le făcea odinioară, se bucura pe deplin de situaţia lui curentă. Totodată, era de acord că aceia pe care îi iubea vor fi puternic afectaţi de moartea lui.

Consilierul i-a lansat provocarea posibilităţii ca întrebarea cu care venise iniţial în căutare de ajutor să nu fi fost cea nimerită sau, cel puţin, să fi fost pusă prematur. Date fiind numeroasele aspecte pozitive ale vieţii sale şi caracterul imprevizibil al sănătăţii lui, care era motivul întemeiat de a se sinucide? Declinul fizic, indiferent cât de descurajant, nu este suficient pentru a nega valoarea intrinsecă a vieţii la vremea în care aceasta este plină de iubire şi vitalitate. Nici măcar circumstanţe mai necruţătoare sau indicii ale pierderii iminente a mobilităţii n-ar trebui să încline balanţa în favoarea sinuciderii, deşi la un moment dat ea s-ar putea inversa. Gregory a fost de acord cu aceasta. El recunoscuse deja că, în fond, vremea aceea n-a venit încă, motiv pentru care nu acţionase altfel decât în direcţia apelului la consilierea filosofică. În final, a ajuns la credinţa că aceia care ţineau la el ar accepta mai curând să-i acorde o îngrijire sporită decât să-l piardă înainte de vreme.

Pentru a-şi învinge teama, Gregory a hotărât să întocmească un testament care să conţină prevederi

referitoare la eutanasia voluntară pasivă, în caz că ajungea într-o asemenea situaţie. Era conştient de caracterul disputat şi interpretabil al unor asemenea prevederi, precum şi de posibilitatea eludării lor, însă era dispus să pună în balanţă riscul implicat de acestea şi o viaţă de calitate în prezent, optând în favoarea celei din urmă. Sarcina care-i mai rămăsese de îndeplinit consta în lărgirea perspectivei sale filosofice, astfel încât să includă infirmitatea progresivă ca pe o parte naturală a procesului de îmbătrânire. Înfruntarea declinului necesită curaj, însă unul de un gen diferit faţă de cel cu care Gregory – învăţat cu asumarea riscurilor fizice – îi obişnuise pe cei apropiaţi.

„Laşii mor de-o mie de ori înainte de-a muri în fapt;
Curajosul gustă moartea doar o dată
Din toate cele de-a mirărilea de care-am auzit
Ea-mi pare cea mai nelaloc de-a naşte teamă;
În loc, să-ncuvinţăm că moartea, un capăt necesar
Veni-va când veni-va.

WILLIAM SHAKESPEARE

În fapt, Gregory a avut nevoie să se detaşeze, într-un fel sau altul, de poziţia sa filosofică referitoare la moarte, cu scopul de a de a o privi dintr-o perspectivă personală şi emoţională. Aceasta este linia de demarcaţie pe care fiecare trebuie să şi-o descopere singur. Nu dorim să devenim atât de nonataşaţi, încât să pierdem din vedere valoarea – pentru noi şi pentru alţii – (a) vieţii noastre.

PĂSTREAZĂ-ŢI SPIRITUL DESCHIS

Câtă vreme nu avem răspunsuri verificate referitoare la cele întâmplate după moarte şi dacă te afli în căutarea de răspunsuri, trebuie să iei în calcul diferite posibilităţi şi să te opreşti asupra celei mai încărcate de valoare în ceea ce te priveşte. Păstrează-ţi deschis spiritul, acceptând că nu ştim cu adevărat ce înseamnă a fi viu sau mort. Personal, am trecut prin prea multe experienţe pentru a fi satisfăcut cu

ideea că moartea înseamnă nimic absolut. Cred că este posibil să gândim că există mai mult decât atât, însă am acceptat că nu cunoaştem căile de a-l afla.

Ştim că moartea poate fi o despărţire foarte dureroasă. Fie că există sau nu ceva după moarte, persoana moartă trăieşte mai departe în inimile noastre. Pe cei la care ţinem, iubim să ni-i amintim. Ar trebui să ne amintim lucrurile bune şi să le uităm pe cele rele – deşi, aşa cum a înţeles Shakespeare, aceasta funcţionează adesea pe dos: „Răul pe care-l fac oamenii trăieşte după plecarea lor, binele este adesea înmormântat cu oasele lor” .

Cu cât eşti mai aproape de cineva, cu atât mai dureroasă va fi moartea persoanei respective. Când doi oameni se apropie într-atât încât devin unul, ei au sentimentul că sunt reduşi la o jumătate de persoană – niciunul nu simte o stare de incompletitudine câtă vreme celălalt îl completează, însă niciunul nu se simte întreg în sine însuşi în absenţa celuilalt.

Moartea poate crea un gol adânc. Deşi acest gen de ataşament conţine inerent uriaşul potenţial al durerii, nu vreau nici pe departe să spun că n-ar trebui să realizaţi o asemenea apropiere. Secretul constă în a iubi fără ataşament egoist. Oamenii afectaţi pentru restul vieţii de moartea celui drag sunt afectaţi de ataşamentul, nu de dragostea lor. Este cu putinţă să iubeşti pe cineva din toată inima câtă vreme este în viaţă şi să-i iubeşti memoria după ce moare, să râzi cu poftă la amintirea unor lucruri amuzante pe care le-a spus sau făcut şi să verşi o lacrimă atunci când eşti trist pentru faptul că nu se află lângă tine. Însă nu este nici dezirabil, nici necesar să devii permanent înfăşurat într-un cocon de jale. Dacă o parte a ta a murit odată cu persoana dispărută, dă-i ataşamentului tău drumul să plece şi vei deveni din nou un întreg. De fapt, calitatea iubirii tale pentru cel dispărut se va îmbunătăţi, iar debilitarea ta va înceta.

Dacă ai nevoie de ajutor pentru a da drumul ataşamentului, există numeroase teorii şi practici filosofice pe care le poţi explora. Am sugerat câteva în prezentul capitol. Conform experienţei mele, teoriile şi practicile budiste sunt cele mai eficiente şi mai sigure mijloace de depăşire a

mâhnirii – ele au fost concepute anume în vederea atingerii acestui scop şi au fost rafinate vreme de două milenii şi jumătate. Filosofia budistă îţi oferă cea mai sănătoasă dispoziţie în faţa mâhnirii; practicile ei te ajută să înlocuieşti obiceirile distructive cu unele construcive.

Budismul a venit în Occident pe filiera mai multor tradiţii – găsiţi una care vi se potriveşte. Toate au un numitor comun: Cele Patru Adevăruri Nobile ale lui Buda. 1. Viaţa aduce suferinţă. 2. Suferinţa are cauze identificabile. 3. Aceste cauze pot fi îndepărtate. 4. Practicile potrivite îndepărtează aceste cauze. Primele trei adevăruri sunt teoretice; există numeroase cărţi care discută teoria. Al patrulea adevăr implică practica; există numeroase locuri în care puteţi învăţa s-o exersaţi. Nu are importanţă dacă eşti religios sau nu – la urma urmei, atât oamenii religioşi, cât şi cei nereligioşi suferă. Budismul nu este interesat de Dumnezeul pe care-l venerezi sau pe care refuzi să-l venerezi; el vrea doar să afle dacă suferi. Atunci când eşti pregătit, te poate ajuta să treci dincolo de durerea personală.

Când boala fizică pricinuieşte suferinţă, dacă boala este vindecată, suferinţa încetează. Însă mulţi oameni care nu sunt bolnavi fizic suferă uneori inutil sau suferă mai mult decât e nevoie din pricina unor probleme nerezolvate născute din chestiunile cotidiene ale existenţei şi dispariţiei. Suferinţa inutilă sau cea excesivă este ea însăşi un soi de problemă, pe care acest capitol – şi această carte – v-au arătat cum s-o controlaţi filosofic. Doar atunci când sunteţi sătui de suferinţa inutilă, veţi face paşi în direcţia depăşirii ei. Decizia vă aparţine.

„Numai atunci când i s-a făcut lehamite de această boală, poate un om fi liber de boală. Înţeleptul nu e niciodată bolnav, întrucât e sătul de această boală, nefind, prin urmare, bolnav.”

LAO ZI

PARTEA III

14. PRACTICAREA FILOSOFIEI CU GRUPURI ŞI ORGANIZAŢII

„Mulţimea este neadevăr.”

SØREN KIERKEGAARD

„Cei mai mulţi dintre noi simţim la un moment dat imboldul, chiar dacă impulsul e de scurtă durată, de a încerca să rezolvăm problemele din societate şi cei mai mulţi dintre noi avem sentimentul că e datoria noastră să lăsăm această lume un pic mai bună decât am găsit-o.”

CYRIL JORD

Acestă carte a avut drept obiectiv central explorarea modului individual de lucru cu filosofia sau cel al utilizării acesteia în consilierea individuală; însă practica filosofică are totodată o arie mai largă de aplicare. Filosofii practicieni lucrează cu grupuri, în calitate de facilitatori, şi cu organizaţii, în calitate de consultanţi. Facilitarea de grup poate fi informală sau formală. Grupurile informale se reunesc regulat în cafenele filosofice cu scopul purtării de discuţii publice. Grupurile formale participă la un proces numit dialog socratic, cu scopul de a răspunde la întrebări specifice. La fel ca şi în consiliere, filosoful de grup va deveni un element consacrat al organizaţiilor secolului al XXI-lea, cu locul său de parcare rezervat în garajul companiei. Prezentul capitol descrie, pe scurt, aceste activităţi filosofice şi arată modul în care grupul

sau organizaţia din care faceţi parte poate beneficia de pe urma lor.

CAFENELELE FILOSOFICE

În Europa, există deja pretutindeni cafenele filosofice, iar în prezent ele se răspândesc cu repeziciune şi în America de Nord. Asemenea întâlniri filosofice informale trebuie să se conformeze doar câtorva cerinţe de ordin tehnic; în fond, e nevoie doar ca un filosof doritor să organizeze cadrul în care să modereze discuţii fie săptămânal, fie lunar, sau la alte intervale rezonabile. În lumea noastră dominată de înaltă tehnologie şi ritm de viaţă trepidant, luxul explorării pe îndelete a lumii ideilor reprezintă un exerciţiu aproape unic. În grupurile pe care le-am condus sau la care am participat, s-au adunat tot felul de oameni, însă o trăsătură care îi unea era adesea un sentiment al alienării în raport cu cultura de masă şi o înţelegere a faptului că diminuarea valorii de piaţă a capacităţii de a gândi pe cont propriu o transformă pe aceasta din urmă într-o artă pe cale de dispariţie.

Dacă îţi este suficientă doar cultura de tip tabloid – vorbăria de la televizor, filmele fără conţinut de idei, cărţile instant, vieţile dispensabile –, ai la dispoziţie o alimentaţie constantă, servită zilnic, a existenţei lipsită de gândire. Însă dacă doreşti mai mult, trebuie să cauţi mult mai stăruitor. În lumea celor 57-de-canale-unde-nu-ai-ce-vedea ale televiziunii noastre, această permanentă căutare a ceva mai mult determină formarea grupurilor informale dedicate discuţiilor filosofice. Schimburile de idei reprezintă un bun de valoare – chiar dacă nu sunt listate la bursa de pe Wall Street – şi sunt în cea mai mare măsură gratuite. Cafenelele filosofice îi redau filosofiei destinaţia iniţială, aceea de a oferi hrană pentru gândirea proprie vieţii de zi cu zi şi de a încuraja oamenii în direcţia trăirii unor vieţi mai profund examinate. Socrate a practicat filosofia în piaţă, primindu-i pe toţi nou-veniţii, dornic de a discuta cu oricine despre orice, oricând. Aceasta este tradiţia pe care o urmează cafeneaua filosofică.

Lunar, moderez un Forum al Filosofului într-o librărie din Manhattan şi un altul într-o cafenea faimoasă din Greenwich

Village. Printre participanţi, există mulţi obişnuiţi, care iau parte la întâlniri în fiecare lună, însă de fiecare dată văd şi numeroase feţe noi. În general, participanţii fac parte din toate categoriile umane ale New Yorkului şi, prin urmare, reprezintă tot atâtea categorii ale umanităţii, în general. Cei mai mulţi sunt angajaţi şi studenţi. Deşi este posibilă fixarea unui subiect pentru fiecare şedinţă, de regulă, le permit celor adunaţi să ridice probleme care-i preocupă şi las grupul să ducă discuţiile în direcţia dorită.

Discuţiile tratează tot felul de subiecte, inclusiv probleme de mare calibru precum sensul, moralitatea, credinţa şi dreptatea. Am moderat forumuri care dezbăteau modurile de depăşire a alienării, însemnătatea tehnologiei pentru omenire şi chiar modurile de a face cunoştinţă cu oameni noi. Problemele discutate în Partea a II-a a cărţii de faţă şi-au făcut adesea apariţia şi în cadrul grupurilor, nu doar în şedinţele de consiliere individuală. Unii dintre obişnuiţii acestor întâlniri îşi au propriile subiecte preferate, pe care le place să le arunce în discuţie de fiecare dată; însă, indiferent de subiectul pe care-l abordăm, fiecare are de câştigat de pe urma ascultării opiniilor celorlalţi. Nu te poţi aştepta la acord general în cadrul unui forum public. Însă ceea ce obţii este cel puţin la fel de util: o ocazie de a supune vederile altora provocării, de a-ţi avea propriile idei supuse provocării şi de a învăţa să reconciliezi sau tolera puncte de vedere opuse. Indiferent dacă, în cele din urmă, provocarea îţi întăreşte sau, dimpotrivă, îţi slăbeşte poziţia, platforma ta filosofică se va întări.

În grupurile mele de discuţii, există o singură regulă de bază: atitudinea civilizată. Adoptând o asemenea atitudine, membrii grupului practică în acelaşi timp şi alte virtuţi: răbdarea, solicitudinea, toleranţa. Indiferent de subiectul aflat în discuţie, exercitarea acestor virtuţi reprezintă o lecţie filosofică în şi despre sine. De asemenea, descurajez invocarea de nume de autori şi referirile la opere filosofice publicate. Discuţiile filosofice situate în afara cadrului academic se concentrează asupra a ceea ce gândeşti atât tu, cât şi ceilalţi membri ai grupului, nu asupra unui lucru din

gândirea (asupra) căruia altcineva a făcut o carieră. Dacă grupul discută dreptatea, materia lui primă este constituită din experienţele particulare ale participanţilor, implicând cazuri de dreptate şi nedreptate, şi din gândurile lor mai generale despre subiect. Nu ai nevoie de un doctorat în filosofie pentru a trăi experienţe şi a gândi tu însuţi. Cei care doar invocă nume, încercând să-i impresioneze pe alţii cu erudiţia lor, pierd din vedere tocmai esenţa forumului.

„Căci omul care gândeşte cu propria minte face cunoştinţă cu autorităţile domeniului său din pricina opiniilor lui doar după ce le-a dobândit şi numai ca o confirmare a lor, în vreme ce filosoful livresc porneşte de la autorităţile sale, prin faptul că-şi construieşte opiniile în urma strângerii laolaltă a opiniilor acestora: astfel, mintea lui se aseamănă cu cea a gânditorului pe cont propriu precum un mecanism automat se aseamănă cu un om viu.”

ARTHUR SCHOPENHAUER

Regula conduitei civilizate este esenţială atunci când ne ocupăm de subiecte fierbinţi. Şi, credeţi-mă, aceasta ne conduce către întrebări şi mai riscante decât cele pe care le auzi în emisiunile cele mai şocante de radio sau televiziune. În cadrul forumurilor mele, nu există cenzură sau tabuuri, câtă vreme regulile de bază sunt respectate, cu scopul de a ne ajuta să ne exercităm raţiunea în tandem cu exprimarea nepasională. Nu există gânduri de negândit – încercaţi numai să vă gândiţi la un gând pe care nu-l puteţi gândi! Abordăm probleme legate de rasă, sex, dreptate, religie, libertate, bani, droguri, educaţie, alături de subiecte care devin dificil dacă nu imposibil de examinat în mod deschis şi sincer în societatea noastră tot mai corectă politic.

Scopul călăuzitor al acestor grupuri este de a discuta lucruri care altminteri nu sunt discutate – fie din cauza dificultăţii, fie datorită complexităţii lor, fie a ambelor. Acest schimb de idei lipsit de reţineri ar trebui să caracterizeze America; astfel că, mulţumită câtorva librării şi cafenele, ne-am stabilit teritoriul în care ne putem consacra în fiecare lună

libertăţii individuale şi libertăţii de expresie. Până în momentul de faţă, comisarii politici ne-au lăsat în pace, poliţia gândirii n-a operat nicio arestare, iar ideologii hipersensibili nu ne-au dat în judecată pentru ofensă. Poate că trebuie să ne străduim mai mult.

În special în ceea ce priveşte subiectele sensibile, ne este de ajutor să aflăm despre modul în care alţi oameni abordează lucrurile. De regulă, ne petrecem timpul în compania celor care gândesc în mod asemănător cu noi; fac prinsoare că majoritatea prietenilor voştri vă împărtăşesc cele mai multe dintre vederi. Suntem întotdeauna gata să oferim un crâmpei din ideile noastre pentru a îmbogăţi pe cineva, însă ne îmbogăţim adesea mai mult din crâmpeiul ideilor altcuiva. Ascultarea altor puncte de vedere nu-ţi schimbă în mod necesar părerile privind un lucru sau altul, însă ar trebui să te determine cel puţin să gândeşti de două ori în legătură chestiunea în cauză. Este nevoie de exercitarea atitudinii deschise – ai nevoie de ea în momentul în care dispoziţia ta filosofică prezentă nu te mai slujeşte cu succes. Trebuie să avem opinii, însă nu ştim întotdeauna dacă ele sunt corecte sau greşite. Dacă vrei să păstrezi o filosofie de înaltă performanţă, trebuie să o acordezi periodic, fiind dispus să faci schimbări atunci când acestea se cer.

Dacă eşti intrigat(ă), sper că vei căuta – sau înfiinţa – o cafenea filosofică în cartierul în care locuieşti. Ia-ţi marile probleme cu tine spre a le discuta acolo: Există limite ale toleranţei sociale? Care este scopul educaţiei?

Care este cel mai bun mod de a-ţi creşte copiii? Posedă mass-media prea multă putere? Se află cultura noastră în declin? Care sunt ramificaţiile înlocuirii tradiţiei scrise cu cea vizuală? Ce înseamnă o viaţă bine trăită? Cum putem face deosebirea dintre corectitudine şi greşeală? Există căi obiective de a identifica binele şi răul? Există sens şi scop? Există Dumnezeu? Este genul lui Dumnezeu masculin sau feminin? Are aceasta vreo importanţă? Poate fi moralitatea redusă la biologie? Este moralitatea o invenţie umană? Ce este frumuseţea? Ce este adevărul?

Dacă aţi lucrat pe cont propriu sau împreună cu cineva,

este posibil să fi atacat asemenea probleme, însă, cel mai probabil, v-aţi concentrat asupra lucrurilor imediate, personale, care vă preocupau. Cu toate acestea, marile întrebări se suprapun adesea cu cele mici. Abordarea chestiunilor mai largi vă va întări filosofia personală, făcând-o mai convingătoare şi mai utilă în viaţa de zi cu zi. Marile întrebări rămân pe mai departe mari. Lucruri discutate acum 2 500 de ani în Atena rămân şi astăzi actuale. Capacitatea de a discuta asemenea chestiuni aparţine faptului de a fi viu şi sănătos.

DIALOGUL SOCRATIC

Alături de răspândirea discuţiilor filosofice informale, prinde rădăcini în America de Nord şi o metodă mai intens formalizată, cunoscută sub numele de dialog socratic. Reprezentând o modalitate organizată de a răspunde la unele dintre marile întrebări, dialogul socratic nu trebuie confundat cu metoda socratică (de care se leagă într-o oarecare măsură). Leonard Nelson – un filosof german cu nume englezesc – a schiţat acest proces la începutul secolului al XX-lea. Ulterior, dialogul a fost rafinat, treptat, de practicieni germani, olandezi şi, mai recent, americani.

Pentru a clarifica confuzia potenţială, implicată de denumirea acestui proces, trebuie să explic de ce numele lui Socrate este invocat în două contexte diferite.

Teoria socratică a cunoaşterii, în forma pe care ne-o relatează Platon, susţine că noi ne aflăm în posesia cunoaşterii încă de la naştere. Pus în faţa unei întrebări dificile precum „Ce e dreptatea?” e posibil să nu fii în măsură să oferi pe loc o definiţie clară, însă vei putea, cel mai probabil, oferi câteva exemple de dreptate provenite din experienţa personală. Însă, potrivit lui Socrate, dacă poţi da un exemplu a ceva, înseamnă că deja cunoşti ce este acel ceva – măcar implicit, dacă nu şi explicit. Acesta este fundamentul dialogului socratic în viziunea lui Nelson: un proces solid care te călăuzeşte către definirea explicită a ceea ce cunoşti deja în mod implicit.

Socrate a fost faimos pentru examinarea la care-i supunea

pe oameni prin intermediul unei serii de întrebări care-l ducea la scoaterea la iveală a unor contradicţii în gândirea lor. Dacă îi ofereai lui Socrate o definiţie neglijentă a dreptăţii şi dacă ulterior el te-a condus către punctul în care ai recunoscut că definiţia ta poate da naştere nedreptăţii, înseamnă că te-ai contrazis. În concluzie, definiţia ta nu putea fi corectă. Din punct de vedere tehnic, această procedură este denumită metoda elenchică, însă ea este adesea cunoscută sub numele de metodă socratică. Observaţi că ea dezvăluie doar ceea ce nu este un lucru, nu ceea ce este. În fond, această metodă va dezvălui orice număr de definiţii nefuncţionale ale dreptăţii (sau a oricărui alt lucru aflat în discuţie), însă nicio definiţie utilizabilă.

Prin contrast, dialogul socratic caută să afle direct ce este lucrul în discuţie. El foloseşte experienţa personală drept bază a aflării unei definiţii universale, care este atât explicită, cât şi exactă, a lucrului respectiv. Este nevoie de exercitarea îndoielii individuale şi de consensul obţinut cu mari eforturi pentru a putea răspunde la întrebări precum „Ce este libertatea?” sau „Ce este integritatea?” Un asemenea lucru nu poate fi realizat în pauza de cafea; în practică, cele mai multe dialoguri socratice se desfăşoară de-a lungul unui weekend întreg. Este nevoie de aproximativ două zile pentru a obţine un rezultat în cadrul unui grup restrâns, ghidat de un facilitator antrenat. În fapt, două zile reprezintă un timp cam scurt, având în vedere dimensiunea mizei. Vreau să spun că poţi foarte uşor trăi o viaţă întreagă fără să ştii cu exactitate ce este dreptatea, libertatea sau integritatea, chiar dacă ele au o importanţă crucială pentru tine. Investirea unui weekend spre a putea privi îndeaproape una dintre aceste idei eterne, însă absconse, reprezintă timp cheltuit cu folos, după părerea mea. Este asemenea pornirii într-o expediţie safari filosofică prin marele parc al propriei tale minţi.

PROCESUL

Dialogurile socratice sunt cele mai eficiente atunci când au loc între cinci şi zece participanţi. Astfel sunt asigurate suficientă experienţă personală, suficient timp pentru

intervenţia fiecărui participant şi posibilitatea reală a ajungerii la un consens. Dacă sunt prea puţini prezenţi, nu vor exista suficiente puncte de vedere pentru a îmbogăţi procesul. Dacă sunt prea mulţi, nu vei reuşi niciodată să-i prinzi pe toţi în acelaşi cadru de discuţie.

Primul pas al unui dialog socratic este reprezentat de alegerea întrebării căreia i se va căuta răspuns. De regulă, acest lucru este stabilit anterior, însă până şi această parte a procesului poate fi o întreprindere educaţională. Cele mai bune întrebări iau forma „ce este X?”, unde X poate fi libertatea, integritatea, fericirea, împlinirea, speranţa, dragostea ori altă idee majoră, dar inefabilă. Şi alte formate pot funcţiona, însă nu poţi da greş cu formularea clasică.

Pasul al doilea constă în găsirea de către fiecare participant a unui exemplu din experienţa personală care să-l încorporeze pe X. Acesta ar trebui să relateze simplu un fapt care a încetat să se mai petreacă, cât mai puţin încărcat emoţional, pentru a putea fi relatat în mod obiectiv şi – dacă este necesar – în detaliu. Fiecare participant îşi prezintă, pe scurt, exemplul în faţa grupului.

În continuare, grupul alege, prin consens, un exemplu pe care să-l examineze în profunzime. Acesta va fi principalul vehicul folosit pentru ajungerea la o definiţie, însă poţi afla un răspuns indiferent de exemplul ales. Optaţi doar pentru un exemplu cu care fiecare se poate identifica într-o oarecare măsură, pentru a maximiza puterea de pătrundere a fiecăruia. Apoi scenariul selectat este repovestit mult mai detaliat, iar membrii grupului adresează toate întrebările clarificatoare pe care le au. Nu sunt permise întrebări ipotetice. În această etapă, la fel ca pe aproape întreg parcursul procesului, se vor cere doar faptele, relatate „la obiect”.

Pasul următor constă în dezmembrarea, de către grup, a povestirii în cele mai mici părţi care o compun. Până şi un lucru întâmplat într-un timp real, de unu sau două minute, poate conţine câteva duzini de paşi. Undeva, printre detaliile acum ordonate, se află exact ceea ce căutaţi. Se poate găsi într-un stadiu anume, între stadii, în două sau mai multe

stadii, sau într-o combinaţie a acestora. Localizarea lui X marchează jumătatea drumului, întrucât, odată ce toată lumea cade de acord asupra locului în care se întâmplă X, puteţi începe să stabiliţi ce este X. Ideea aflată la baza întregului proces este că, dacă poţi captura experienţa propriu-zisă a unui lucru, poţi identifica lucrul însuşi.

Faptul devine mai clar în momentul în care luaţi în discuţie exemplul următor.

Mai departe, grupul formulează o definiţie – de regulă o singură propoziţie – care corespunde exemplului de care dispuneţi. Experienţa asupra căreia vă concentraţi vă oferă un bun punct concret de referinţă, apt de a vă verifica acurateţea. Dacă sunteţi satisfăcuţi, vă întoarceţi la celelalte experienţe personale şi verificaţi dacă acestea corespund definiţiei pe care aţi derivat-o şi modificaţi definiţia în consecinţă, dacă e necesar. Voilà! Aţi articulat o definiţie universală.

Stadiul final constă în încercarea de a invalida definiţia, folosind contraexemple diferite faţă de cele deja prezentate. Acesta este singurul moment din dialogul socratic în care sunt permise situaţiile ipotetice. Dacă puteţi contrazice definiţia, o rafinaţi în mod corespunzător. Veţi fi probabil surprinşi să vedeţi cât de bine rezistă definiţia voastră atent construită chiar şi în aceste circumstanţe ostile.

CE ESTE SPERANŢA?

Un exemplu specific va face procesul mai uşor de înţeles. Un grup pe care l-am condus recent a ales „Ce este speranţa?” drept subiect al şedinţei noastre, desfăşurate de-a lungul unui weekend. Pentru a porni într-un ritm accelerat în această direcţie, toată lumea a venit la întâlnirea de sâmbătă dimineaţa cu exemple personale deja pregătite, astfel că am început prin a le prezenta.

O femeie a vorbit despre speranţa ei de a obţine un contract de închiriere a unui apartament de care atât ea, cât şi partenerul ei se îndrăgostiseră la prima vedere. Contractul lor curent de închiriere se apropia de sfârşit, iar noul apartament li se părea perfect, însă, vreme de câteva zile –

până la sosirea documentelor – au trăit în suspans, neştiind dacă au fost preferaţi sau nu (au aflat curând după aceea că au obţinut contractul). Un bărbat a vorbit despre speranţa cu care a aşteptat o scrisoare de la o femeie cu care avusese o legătură romantică scurtă, însă intensă şi care se mutase recent din oraş. Ea îi spusese că va scrie imediat ce se va acomoda în noul loc; el şi-a verificat poşta în fiecare zi, însă scrisoarea n-a mai venit. O ziaristă a vorbit despre speranţa ei ca portretul publicistic pe care îl făcuse unuia dintre eroii ei personali să fie publicat de revista pe care o socotea cea mai potrivită pentru el – lucru care ulterior s-a şi întâmplat. Un bărbat care îndeplinea numeroase munci voluntare în cadrul comunităţii din care făcea parte a spus că spera ca acestea să-i deschidă drumul către alte slujbe, plătite. Ulterior, şi-a lansat propria afacere exact în acest mod. În sfârşit, o femeie care emigrase în America – lucru care a necesitat sacrificii personale şi profesionale considerabile – a discutat despre speranţa ca fiica ei să se poată bucura de beneficii şi oportunităţi inexistente în ţara de baştină.

Având la dispoziţie aceste variante, grupul a decis să înceapă lucrul pornind de la experienţa bărbatului care aştepta scrisoarea. Sam a repovestit istoria privitoare la aceasta în detaliu şi a răspuns la numeroase întrebări, împreună, membrii grupului au împărţit povestea în douăzeci şi trei de paşi (1. În liceu, am cunoscut două surori. 2. Am devenit prieteni. 3. Am invitat-o pe una dintre surori la concert... 6. Câţiva ani mai târziu, cealaltă soră m-a vizitat, neaşteptat, acasă... 21. I-am căutat scrisoarea în cutia poştală) şi au căutat stadiul exact în care speranţa şi-a făcut apariţia. În acest caz, au găsit speranţa în cinci stadii separate, printre care cel cu numărul 21, menţionat mai sus, şi numărul 11: „Am plănuit să petrecem timp împreună în vara care urma”.

Odată ce au identificat speranţa, am revenit la întrebarea: „Ce este speranţa în acest exemplu?” După deliberări îndelungate, grupul a ajuns la definiţia următoare: „Speranţa este acţiunea bazată pe aşteptarea unui rezultat preferat, aflat în acord cu cursul vieţii persoanei respective”. Prin

urmare, a fost elaborată o încercare de definiţie universală, pornind de la un exemplu particular.

După aceasta, ne-am întors la celelalte patru exemple prezentate şi ne-am modificat definiţia, astfel încât să fi se aplice şi lor în aceeaşi măsură ca şi exemplului selectat iniţial. Luând în calcul complicaţiile suplimentare, grupul a stabilit că „speranţa reprezintă menţinerea aşteptării unui rezultat preferat, aflat în acord cu experienţa curentă de viaţă a persoanei în cauză” (înlocuind *acţiunea* cu *menţinerea* şi *cursul* cu *experienţa*).

Membrii grupului au fost satisfăcuţi de faptul că această definiţie se aplica fiecărui stadiu din cadrul fiecărui exemplu, cu excepţia unuia singur: femeia care avea speranţe privitoare la oportunităţile fiicei ei nu credea că definiţia era valabilă în ceea ce-o privea. Am căzut de acord că a avea speranţe pentru tine însuţi şi a avea speranţe pentru altcineva sunt lucruri diferite, însă am descoperit că, în cel de-al doilea caz, o uşoară modificare a definiţiei va fi suficientă: „... în acord cu experienţa curentă de viaţă a celeilalte persoane”.

În continuare, am testat acea definiţie cu ajutorul exemplelor ipotetice, iar ea a rezistat. Un exemplu ipotetic pe care l-am folosit a fost cel al Cenuşăresei, care spera să fie remarcată de către prinţ. Dezbaterea s-a axat pe întrebarea dacă această aşteptare făcea parte din experienţa ei curentă de viaţă, fiind, prin urmare, speranţă – nu fantezie – şi dacă da, era ea acoperită de definiţia noastră?

Am convenit că era, de vreme ce scenariul nu era imposibil în cazul ei. Probabil că, dacă ea însăşi n-ar fi crezut că era posibil ca o fată de la bucătărie să între în favorurile unui prinţ, speranţa ei va fi trecut pe tărâmul fanteziei. Cu această concluzie, weekendul nostru se apropia de sfârşit, iar de-a lungul parcursului pe care l-am străbătut cu investigaţia, definiţia noastră a rezistat ferm.

Ca în toate dialogurile izbutite, pe parcursul dezbaterii noastre şi-au făcut apariţia numeroase probleme colaterale, pe care nu le-am putut rezolva la momentul respectiv. Întregul proces te face să reflectezi profund asupra propriilor

experienţe, astfel că este normal ca uşi suplimentare să se deschidă pe parcurs. În cazul nostru, a trebuit să fim atenţi să nu ne lăsăm atraşi către întrebări interesante de genul: „Necesită înţelegerea speranţei existenţa unui rezultat particular, fie bun, fie rău?” „Putem înţelege speranţa fără a şti care este rezultatul ultim?” „Este cunoaşterea şanselor ca un lucru să se întâmple importantă în identificarea speranţei?” „Poate speranţa avea o durată nedefinită, sau este limitată în timp?” „Poate speranţa nutrită pentru altcineva reflecta altruism, sau implică întotdeauna un interes personal?” „Care este deosebirea dintre speranţă şi fantezie?” Am convenit de comun acord să inventariem aceste subiecte până la sfârşitul dialogului principal şi să le abordăm atunci, dacă ne rămânea timp. (în ciuda speranţei noastre, n-am mai avut timp.)

Este instructiv să comparăm definiţia noastră consensuală a speranţei, la care a ajuns un grup de oameni obişnuiţi – un scriitor, un psiholog, un educator, un student şi un manager – cu definiţii oferite de câţiva filosofi faimoşi. Hobbes, de pildă, scria: „Pasiunea pentru un lucru, împreună cu ambiţia de reuşi, se numeşte Speranţă”. Schopenhauer, la rândul lui, definea speranţa drept „confundarea dorinţei pentru un lucru cu probabilitatea lui” . Să ne amintim, grupul nostru nota că „speranţa reprezintă menţinerea aşteptării unui rezultat preferat, aflat în acord cu experienţa curentă de viaţă a persoanei în cauză”. După părerea mea, realizarea grupului a fost egală, dacă nu chiar superioară celei a lui Hobbes şi a fost mult superioară ideii lui Shopenhauer, care, evident, s-a abătut către un subiect colateral, pe care grupul nostru l-a identificat astfel: „Este cunoaşterea posibilităţii întâmplării unui lucru importantă în identificarea speranţei?” Faptul că un grup reflexiv de oameni, de altfel cât se poate de obişnuiţi, poate formula o definiţie de prima clasă a speranţei de-a lungul unui singur weekend reprezintă o mărturie atât a înţelegerii filosofice care dormitează latent în mintea umană, cât şi a forţei metodei lui Nelson de a o trezi.

Dialogul socratic este o întâlnire cu înţelepciunea vie, pe care fiecare ar trebui s-o trăiască măcar o dată. Însă vă puteţi

bucura de ea pe deplin numai atunci când sunteţi personal pregătiţi pentru această întreprindere. Nu există o cale mai bună de a ajunge la unele din cele mai complexe întrebări care vă jalonează viaţa. În America, acest trend se află abia la început (în Germania, te poţi înscrie la dialoguri socratice cu durata de un weekend, în staţiuni). Prevăd o vreme în care fiecare student la colegiu va consacra un weekend – din cei patru ani petrecuţi în sălile de curs – unui dialog socratic. Dialogurile pot fi, de asemenea, facilitate în toate locurile în care aveţi grupuri interesate: centre comunitare, cămine de bătrâni, şcoli, staţiuni balneare, centre de dezvoltare umană. Unul dintre colegii mei – Bemard Roy – le face promoţie pe un transatlantic. Soare, mare şi Socrate. Înscrieţi-mă şi pe mine.

Sarcina facilitatorului constă în dirijarea grupului de-a lungul fiecărei faze a dialogului, în particular în asigurarea atingerii unui consens real la nivelul fiecărui stadiu, înainte de a trece la stadiul următor. Îndoieli care nu sunt abordate şi soluţionate îşi fac întotdeauna apariţia, maturizate, în etapele următoare, când grupul va fi pornit deja, probabil, într-o direcţie greşită. Facilitatorul funcţionează asemenea dirijorului unei orchestre, fără a avea o voce în corul general, însă asigurându-se că toată lumea cântă cum se cuvine, frumos şi la unison.

Participanţii la un dialog socratic descoperă, de asemenea, ceva virtual necunoscut în Occident, şi anume luarea deciziei prin consens. Am moştenit multe alte modele de construire a răspunsurilor la întrebări, însă majoritatea sunt profund defectuoase. De pildă, lanţul de comandă transmite directive care trebuie duse la îndeplinire, fie că sunt sau nu rezonabile. Sau comitetele – metodă favorizată de mediul academic – care decid în toate genurile de chestiuni, bazându-se pe tot felul de criterii, mai puţin cele rezonabile (de pildă, sosirea pauzei de prânz) sau ajung la decizii de compromis cu care nimeni nu este cu adevărat de acord, doar cu scopul de a evita decizii cu care anumiţi oameni vor fi în puternic dezacord. Un alt exemplu: slăbiciunea majoră a alegerilor desfăşurate la urne constă în faptul că votanţii se decid asupra unui candidat prin înscrierea unui X în dreptul numelui

lui în loc de a explora ce înseamnă a fi cel mai bun candidat pentru un post sau altul. Multă lume votează din obişnuinţă sau sub influenţa unei campanii defăimătoare.

Însă în cadrul dialogului socratic, grupul de participanţi merge până la rădăcina problemei, până la esenţa acesteia. Deciziile sunt cântărite şi comparate metodic. Există consens, nu însă şi compromis. Fie ajungi la adevărul necosmetizat, fie îţi epuizezi timpul încercând.

FILOSOFUL INSTITUŢIEI

Perioada de glorie a producţiei manufacturiere americane, cunoscută sub numele de Epoca de Aur a Capitalismului, s-a întins, în linii mari, între finele celui de-al Doilea Război Mondial şi începuturile falsei crize energetice din 1973. Copiii născuţi în acea eră prosperă sunt denumiţi *baby-boomers*; mulţi dintre noi am ajuns la maturitate în anii 1960. Acea perioadă de prosperitate fără precedent în America a fost, de asemenea, martora apariţiei unei profesii neprevăzute care a contribuit la abundenţa epocii. Psihologia behavioristă s-a unit cu industria manufacturieră şi a produs o odraslă hibridă: psihologul industrial. În vreme ce Revoluţia Industrială s-a concentrat asupra dezvoltării unor maşinării şi linii de asamblare tot mai eficiente, ea a supus abuzurilor şi şi-a exploatat, adesea nemilos, resursele umane – după cum Charles Dickens şi Karl Marx ne amintesc cu tărie. Acum luaţi în evidenţă psihologul industrial al secolului al XX-lea, care răspunde la întrebările următoare: Dat fiind procesul manufacturier de vârf, cum putem produce angajaţi de vârf? Putem construi maşini şi concepe linii de asamblare productive, însă cum putem motiva, cu costuri eficiente, muncitorii şi managerii în vederea atingerii eficienţei maxime?

Răspunsul cel mai scurt s-a dovedit a fi ceva de genul „Vopsiţi pereţii în verde şi transmiteţi muzică ambientală”. Şi chiar şi cei cărora le displac pereţii verzi şi care urăsc muzica ambientală sunt de acord că psihologul industrial a realizat simbioza între bicepsul industriei şi ştiinţa motivaţiei.

Privit retrospectiv, el a fost unul dintre precursorii primitivi

ai filosofului instituţiei. Mulţumită multinaţionalismului şi civilizaţiei globale, economia americană se deplasează de pe un fundament al fabricării de bunuri pe unul al creării de servicii. Anterior, legătura vitală fusese cea dintre corpurile umane şi maşinile solide, iar întrebarea operaţională era: „Cum poate fi cel mai bine mecanizată performanţa umană?” Răspuns: „Angajează un psiholog industrial şi acesta îţi va spune cum.” În prezent, legătura vitală este alta, între minţile oamenilor şi structurile fluide, adesea amorfe, precum ciberspaţiul. În consecinţă, întrebarea operaţională devine: „Cum poate fi cel mai bine sistematizată performanţa umană?” Răspuns: „Angajează un consultant filosofic şi acesta îţi va spune cum.” Acesta este tabloul general.

Acest lucru e serios, real şi în plină desfăşurare. În America de Nord, Marea Britanie, Europa şi în alte părţi, filosofii lucrează – în diverse posturi – în calitate de consultanţi ai guvernelor, industriilor şi grupurilor profesionale. Training aplicat dilemelor sau integrării, precum şi scurte dialoguri socratice fac obiectul unor campanii promoţionale adresate agenţiilor guvernamentale, corporaţiilor şi organizaţiilor profesionale.

Unii consultanţi filosofici – precum colegul meu Kenneth Kipnis – s-au specializat în elaborarea de declaraţii de obiective şi coduri etice pentru organizaţii şi în construcţia de workshop-uri menite a le implementa. Nu poţi să le transmiţi pur şi simplu (prin fax sau e-mail) angajaţilor tăi un cod etic şi apoi să aştepţi ca acesta să fie aplicat în mod automat. Consultanţii manageriali au încercat acest lucru ani de zile: n-a funcţionat niciodată. (În plus, este util să ştii câte ceva despre etică, lucru necunoscut majorităţii consultanţilor manageriali.) Angajaţii au nevoie să participe la exerciţii etice concrete, pentru a înţelege aplicarea principiilor etice abstracte, cât şi pentru a anticipa şi rezolva conflictele potenţiale dintre morala lor privată şi codurile lor de conduită profesională. Consultanţii filosofici oferă aceste servicii, alături de multe altele.

În Statele Unite, conformarea la normele etice reprezintă o preocupare crescândă pentru marile corporaţii, dat fiind că

ele sunt tot mai adesea făcute responsabile din punct de vedere legal pentru acţiunile angajaţilor lor. Există îndrumări federale specifice de acordare a sentinţelor pe care instanţele de judecată le folosesc în compensările pentru daune. Dacă organizaţia ta este conformistă din punct de vedere etic (cu alte cuvinte, a introdus un training corespunzător privitor la etica locului de muncă), daunele financiare pot fi diminuate semnificativ. Dacă, dimpotrivă, organizaţia nu este conformistă din punct de vedere etic, daunele pot creşte semnificativ. Întrebarea care decurge de aici este: „Pe cine ar trebui să angajezi, care să fie în măsură să conceapă, să implementeze şi să urmeze programul tău de conformare etică?” Alegerea este între consultantul managerial, care nu ştie aproape nimic despre etică, dar recunoaşte o oportunitate de afaceri atunci când aceasta îşi face apariţia, şi consultantul filosofic, care cunoaşte mai multă etică decât vei avea nevoie să ştii vreodată şi poate evalua, concepe, implementa şi urma programul de care ai nevoie. Nu trebuie să stai pe gânduri pentru a decide.

Chiar dacă cinicii ar putea numi conformismul etic asigurare ieftină, eu îl socotesc un stimulent puternic al îmbunătăţirii locului de muncă. Pare destul de limpede faptul că organizaţiile virtuoase sunt mai funcţionale decât cele vicioase. Fără îndoială, poţi avea o afacere profitabilă cu o etică de şarpe: tot soiul de delincvenţi, artişti ai înşelăciunii şi, ocazional, avocaţi, operează în acest fel. Însă asemenea oameni au nevoie să privească în permanenţă peste umăr, să inducă în eroare poliţia şi alţi investigatori, să fie pregătiţi pentru represalii, neştiind niciodată când faptele lor incorecte vor ieşi la suprafaţă. Aceasta nu este o viaţă bine trăită sau de invidiat. Poţi, de asemenea, avea o afacere profitabilă cu o agendă etică impecabilă, să beneficiezi de bunăvoinţa clienţilor, să te bucuri de armonia locului de muncă şi să-ţi câştigi imaginea publică pozitivă conferită de faptul de a fi etic. Aceasta este o viaţă mult mai de invidiat. Etica este bună pentru tine şi pentru afaceri. Consultantul filosofic îţi construieşte o scară care îţi permite să ieşi din groapa cu şerpi.

De fapt, practica filosofică la nivel organizaţional încorporează toate lucrurile pe care le-am discutat în această carte. Filosoful cu normă întreagă al instituţiei consiliază angajaţii, în mod individual, pentru a-i ajuta la rezolvarea problemelor care interferează cu îndeplinirea sarcinilor lor de serviciu, facilitează workshop-uri pentru echipele de furnizori de servicii sau manageri, în scopul îmbunătăţirii performanţelor lor şi se consultă cu eşaloanele de conducere în scopul îmbunătăţirii eticii şi dinamicii instituţionale.

Directorii executivi luminaţi s-ar putea întreba, de pildă, care este responsabilitatea lor privitoare la asigurarea asistenţei medicale pentru angajaţii lor ori modalitatea de abordare, în modul cel mai uman posibil, a concedierilor sau reducerilor de personal. Angajaţii pot consulta un filosof cu scopul de a rezolva conflicte intervenite între ei – de pildă, intervenţia filosofică la nivelul departamentului în care lucra Vincent l-ar fi putut ajuta pe el şi pe colegii lui care aveau obiecţii privitoare la tabloul care-i decora biroul. Sau o temă generală referitoare la modul de gândire a lucrătorilor poate constitui un subiect potrivit pentru o prezentare filosofică. Eu conduc workshop-uri pentru grupuri de femei director executiv preocupate de „tavanul de sticlă” şi de modurile de a-l sfărâma şi de a trece dincolo de el. De asemenea, conduc şedinţe de „training al discernământului” pentru angajaţi care nu mai pot face deosebirea dintre ofensă şi vătămare. Conduc workshop-uri consacrate integrităţii etice şi valorii morale, care ajută la prevenirea şi aplanarea conflictelor apărute în urma sporirii diversităţii forţei de muncă, atât din punct de vedere al sexelor, cât şi etnic.

Toate aceste activităţi filosofice sunt cruciale pentru obţinerea maximului posibil de la muncă şi viaţă cu cât mai puţine fricţiuni. În zorii noului mileniu, am lăsat de mult în urmă vremea în care tapetul verde, muzica ambientală, terapia de grup şi tranchilizantele îţi puteau reda bucuria unei zile. De vreme ce americanii sunt tot mai înclinaţi către filosofie, companiile Americii ar trebui să ţină pasul. De fapt, ele ar putea chiar să deschidă drumul.

ULTIMUL CUVÂNT

Gradul de libertate în care trăim depinde atât de sistemul nostru politic, cât şi de vigilenţa noastră în apărarea libertăţilor acestuia. Durata vieţii noastre depinde atât de genele noastre, cât şi de calitatea asistenţei noastre medicale. Calitatea vieţii noastre – altfel spus, reflexivitatea, nobleţea, virtuozitatea, bucuria, iubirea, pe care le manifestăm — depinde atât de filosofia noastră, cât şi de modul în care o aplicăm tuturor celorlalte lucruri. Viaţa examinată este o viaţă mai bună şi ne stă în putere să ajungem la ea. Încercaţi Platon, nu Prozac!

PARTEA IV

RESURSE ADIŢIONALE

APENDIX A

PARADA SUCCESELOR FILOSOFILOR

Acesta este o scurtă trecere în revistă a celor peste şaizeci de filosofi şi lucrări clasice menţionate în cartea de faţă, ale căror idei le găsesc utile în consilierea filosofică. Există mulţi alţi gânditori pe care nu i-am amintit cu această ocazie. Însă în cele ce urmează, puteţi citi câte ceva despre cei mai importanţi.

ARISTOTEL, 384–322 î.Hr.

Filosof, om de ştiinţă şi naturalist grec

Teme: logica, metafizica, etica
Refren: Numărul de Aur (evitarea extremelor în idealuri şi comportament)
Succese de public: *Metafizica, Etica nicomahică*

Ca student în Academia lui Platon, principala preocupare a lui Aristotel a fost cunoaşterea, obţinută prin observarea fenomenelor naturale. A avut o pasiune deosebită pentru gruparea lucrurilor pe categorii (a scris chiar o carte intitulată *Categoriile*). Practic, este inventatorul logicii şi pionierul mai multor ştiinţe. De asemenea, a fost dascălul lui Alexandru Macedon. Vreme de aproape două milenii, Aristotel a fost cunoscut sub numele de „Filosoful”.

AUGUSTIN, 354–430

Filosof şi teolog nord-african

Temă: păcatul originar

Refren: Răsplata nu are loc pe lumea aceasta.
Succese de public: *Mărturisiri, Cetatea lui Dumnezeu*

Augustin, episcop de Hippo şi platonician, s-a întâmplat să fie la Roma când a fost alungat de Alaric în 410. Însă Roma se convertise deja la creştinism şi se presupunea că prin aceasta se afla sub protecţia lui Dumnezeu. Augustin a adus o soluţie conciliatoare la această problemă prin inventarea doctrinei păcatului originar. Este, de asemenea, faimos datorită unei rugăciuni din *Mărturisirile* sale: „Fă-mă cast… dar nu încă.”

MARC AURELIU, 121–180

Împărat roman şi filosof stoic

Temă: stoicismul
Refren: Nu supraevalua ceea ce alţii îţi pot răpi.
Succes de public: *Meditaţiile*

„Chiar şi într-un palat, e posibil să trăieşti o viaţă bună.” Marc Aureliu n-a fost un împărat pe de-a-ntregul fericit, însă s-a consolat cu filosofia stoică. Atunci când oamenii vorbesc despre nevoia de „a lua lucrurile filosofic”, ei se gândesc, de regulă, la atitudinea stoică – mai precis, indiferenţa faţă de durerile şi plăcerile lumeşti.

FRANCIS BACON, 1561–1626

Filosof şi politician britanic

Temă: empirismul
Refren: Cunoaşterea este putere.
Succese de public: *Novum Organum, The Advancement of Learning*

Părintele revoluţiei ştiinţifice, Bacon a promovat generalizarea pornită de la ipostaze specifice ale fenomenelor observate, la legi sau teorii ştiinţifice, care pot fi testate cu ajutorul experimentelor. A fost victima unuia dintre propriile experimente, îmbolnăvindu-se fatal de pneumonie, în urma încercărilor de a congela pui de găină în Hampstead

Heath.

SIMONE DE BEAUVOIR, 1908–1986

Filosof şi feministă franceză

Teme: existenţialism, feminism
Refrene: responsabilitatea morală, deosebirile naturale dintre sexe
Succese de public: *Al doilea sex, Etica ambiguităţii*

Simone de Beauvoir a fost atât o susţinătoare fidelă a variantei de existenţialism a lui Jean-Paul Sartre, cât şi prietena acestuia. De asemenea, este autoarea unor scrieri filosofice elocvente, privitoare la diferenţele dintre sexe şi consecinţele lor sociale.

JEREMY BENTHAM, 1748–1832

Filosof britanic

Temă: utilitarismul
Refren: fericirea maximă a majorităţii
Succese de public: *Introduction to the Principles of Morals and Legislation*

Fondatorul utilitarismului, Bentham are ca principal argument ideea că acţiunile sunt morale dacă maximizează plăcerea şi minimizează durerea celor afectaţi de ele. Acesta a fost denumit „calculul hedonist”. Osemintele cernite şi înveşmântate ale lui Bentham sunt expuse pe coridoarele University College din Londra, al cărui fondator este. Potrivit testamentului său, rămăşiţele sale trebuie transportate în sala Senatului în fiecare an, cu ocazia adunării generale, la care Bentham este trecut ca „prezent, dar fără a vota” .

HENRI BERGSON, 1859–1941

Filosof şi umanist francez, laureat al Premiului Nobel pentru Literatură în anul 1927

Teme: vitalismul, dinamismul

Refren: elan vital („forţa vieţii”, care nu poate fi explicată de către ştiinţă)

Succes de public: *Evoluţia creatoare*

Bergson a criticat perspectivele mecaniciste şi materialiste asupra lumii, pledând în favoarea unei abordări mai pronunţat spirituale (însă nu în mod necesar religioasă) a vieţii.

GEORGE BERKELEY, 1685–1753

Filosof şi episcop irlandez

Temă: idealismul

Refren: A fi înseamnă a fi perceput.

Succese de public: *A Treatise Concerning the Principles of Human Knowledge, Three Dialogues between Hylas and Philonous*

Berkeley a negat existenţa independentă a lucrurilor materiale, argumentând că realitatea este constituită din minţi şi din ideile lor. Lucrurile există doar în măsura în care sunt percepute. Prin aceasta, Berkeley s-a apropiat de crezul lui Buda, potrivit căruia fenomenele sunt creaţii ale minţii.

BHAGAVAD GITA, 250 î.Hr. – 250 d.Hr.

Poem epic antic indian, cea de-a şasea carte a Mahabharatei, autor anonim (atribuit înţeleptului mitic Vyasa)

Teme: conştiinţa spirituală, stingerea dorinţei, datoria, karma

Refren: Atman este una cu Brahma(n): sufletul tău personal este o parte a sufletului divin universal.

Bhagavad Gita abundă în învăţături utile despre suferinţa umană, despre cauzele şi modalităţile vindecării ei. Conţine doctrina clasică a reîncarnării şi a progresului pe calea spirituală către conştiinţa cosmică.

ANICIUS BOETHIUS, APROX. 480–524

Filosof, teolog şi consul roman

Teme: platonismul, creştinismul, păgânismul
Refren: folosirea filosofiei la dobândirea unei perspective asupra tuturor lucrurilor.
Succes de public: *Consolările filosofiei*

Boethius, aristocrat roman, a cunoscut o ascensiune considerabilă în ierarhia puterii înainte de a cădea în dizgraţie şi a fi condamnat la moarte. Şi-a scris capodopera - a cărei forţă de inspiraţie dăinuie în continuare - în închisoare, în vreme ce-şi aştepta execuţia.

MARTIN BUBER, 1878–1965

Filosof şi teolog germano-evreu

Teme: relaţiile umane şi relaţia uman-divin
Refren: Eu-El (obiect) versus Eu-Tu
Succes de public: *Eu şi Tu*

Pentru Buber, relaţiile sunt fie conexiuni reciproce între egali, fie relaţii între subiect şi obiect, implicând un grad de control al unuia asupra celuilalt. Relaţiile dintre oameni şi cele dintre oameni şi Dumnezeu ar trebui să fie relaţii de prim ordin (Eu-Tu, spre deosebire de relaţiile Eu-El (obiect)).

BUDA (SIDDHARTHA GUTAMA), 563–483 Î.Hr.

Înţelept şi învăţător indian

Temă: budismul
Refren: cum să depăşim suferinţa sufletească
Succese de pubic: *Celle patru adevăruri nobile, Dhammapada* şi numeroase *Sutra* (învăţături) consemnate de către adepţii săi

„Buda” este un titlu însemnând „cel luminat” sau „cel care s-a trezit întru adevăr”. Siddharta Gutama a fost fondatorul

budismului. Învăţăturile şi practicile lui, care alcătuiesc o ramură neortodoxă a teologiei/filosofiei indiene, indică cea mai clară cale de a trăi o viaţă lipsită de durere, plină de sens, utilitate şi compasiune, fără a invoca superstiţia religioasă. Pe de altă parte, unii oameni practică budismul ca pe o religie. Indiferent cum este practicat, budismul are în centru puritatea.

ALBERT CAMUS, 1913–1960

Romancier şi filosof francez, laureat al Premiului Nobel pentru literatură, în anul 1957

Temă: existenţialismul
Refren: Fă lucrul just, chiar dacă universul este crud sau lipsit de sens.
Succese de public: *Străinul, Ciuma*

Romanele şi eseurile lui Camus explorează experienţa faptului de a nu crede în nimic în afară de libertatea şi acţiunile individuale şi implicaţiile morale ale acestui mod de gândire.

THOMAS CARLYLE, 1795–1881

Om de litere, istoric şi critic social scoţian

Teme: individualismul, romantismul
Refren: Realizările sunt individuale.
Succese de public: *On Heroes, Hero-Worship and the Heroic în History*

Calvinist inconsecvent, Carlyle a respins atât perspectiva mecanicistă, cât şi pe cea utilitaristă asupra lumii, în favoarea unui punct de vedere dinamic. A crezut în moralitatea individuală a „omului puternic şi drept”, opusă voinţei maselor şi influenţei evenimentelor comune. Fapt interesant, a crezut, de asemenea, că niciun şarlatan n-ar putea întemeia vreodată o mare religie.

CHUANG ZI, 369–286 î.Hr.

Înţelept-filosof chinez, al cărui renume de taoist e întrecut doar de Lao Zi

Temă: taoismul (înţelegerea „căii”, ordinea naturală a lucrurilor)

Refren: învaţă să obţii (lucrul de care ai trebuinţă) prin *wu-wei* (non-acţiune).

Succes de public: *Operele complete ale lui Chuangzi.*

Chuang Zi a fost un taoist exemplar, care însă nu s-a autodenumit niciodată astfel. El a căutat căi de trăire a unei vieţi în binefacere şi dreptate, cu umor, lipsită de zbucium şi neîngrădită de convenţiile sociale şi civile.

CONFUCIUS (KUNG FU ZI), 551–479 Î.Hr.

Filosof, învăţător şi înalt funcţionar guvernamental chinez

Temă: confucianismul

Refren: Urmează Calea, prin ritual, serviciu şi datorie.

Succes de public: *Analectele*

Confucius a pledat pentru guvernarea prin virtute, nu prin forţă. Potrivit concepţiei sale, fericirea este atinsă prin urmărirea excelenţei în viaţa personală şi în cea publică. A susţinut pietatea, respectul, ritualul religios şi actele drepte, în calitate de componente ale vieţuirii armonioase. Influenţa sa în cadrul culturii chineze este comparabilă cu cea a lui Aristotel în Occident, putând fi chiar mai mare decât a acestuia din urmă.

RENÉ DESCARTES, 1596–1650

Filosof şi matematician francez

Teme: scepticismul, dualismul

Refren: „Gândesc, deci exist.”

Succese de public: *Meditaţii, Discurs asupra metodei*

Descartes, unul dintre fondatorii filosofiei moderne, ne-a

dăruit distincţia categorică dintre materie şi spirit (dualismul cartezian). El a subliniat importanţa certitudinii, atinsă prin intermediul îndoielii, ca fundament al cunoaşterii. S-a străduit să unifice ştiinţele într-un sistem de cunoaştere unic. A fost dascălul reginei Cristina a Suediei.

JOHN DEWEY, 1859–1952

Filosof, educator şi reformator social american

Temă: pragmatismul
Refren: Cercetarea are calitatea autocorectării.
Succese de public: *Reconstruction în Philosophy, Experience and Nature, The Quest for Certainty*

Dewey a popularizat idealuri ca cel pragmatic, ştiinţific şi democratic. A căutat să-i facă pe educatori să preţuiască procesul de investigare în locul învăţării pe de rost a cunoaşterii. Filosofia lui Dewey a fost dusă la o extremă tragică în cadrul educaţiei americane de sfârşit de secol XX, având drept rezultat demonizarea cunoaşterii şi transmiterea pe de rost a barbariei.

ECCLESIASTUL, APROX. SECOLUL AL TREILEA Î.Hr.

Rege la Ierusalim (în ebraică Koheleth), identificat uneori cu Solomon

Temă: scopul şi modul de trăire a vieţii
Refren: „Totul e deşertăciune şi vânare de vânt.”
Succes de public: *Ecclesiastul* (carte a Vechiului Testament)

Ecclesiastul a fost preocupat de egoismul şi de caracterul muritor al omului. Scrierile sale pot fi interpretate atât în mod optimist, cât şi pesimist şi au fost în câteva rânduri interzise de către rabinii care le-au socotit prea hedoniste. Ecclesiastul a inspirat titluri de romane (de pildă, *Earth Abides* şi *The Sun Also Rises*) şi versurile şlagărului formaţiei The Byrds, „Turn, Turn, Turn”. De asemenea, a furnizat câteva mari aforisme (de exemplu, „Nimic nou sub soare” sau „Aruncă-ţi pâinea pe ape”).

EPICTET, APROX. 55–135

Filosof şi învăţător roman

Temă: stoicismul
Refren: ataşamentul exclusiv faţă de lucrurile aflate total în puterea ta (precum virtutea)
Succese de public: *Discursuri, Enchiridion*

Sclav eliberat şi dascăl al lui Marc Aureliu, Epictet s-a concentrat asupra umilinţei, filantropiei, autocontrolului şi independenţei spirituale. Se spune despre el că a fost caracterizat de o mai mare seninătate decât cea a împăratului pe care l-a slujit.

EPICUR, 341–270 Î.Hr.

Filosof şi învăţător grec

Temă: înţelepciunea practică
Refren: superioritatea plăcerilor contemplative asupra celor hedoniste
Succese de public: *Despre natură* (din care au supravieţuit doar fragmente), *De Rerum Natura* (poem care reflectă filosofia lui Epicur, scris de Lucreţiu)

Deşi epicurianismul a fost pe undeva identificat în mod eronat cu hedonismul („Mănâncă, bea şi te veseleşte, căci mâine vei muri”), Epicur a pledat, de fapt, pentru plăcerile moderate, precum prietenia şi aspiraţiile estetice. A întemeiat una dintre primele „comune” (asociaţii obşteşti)— „Grădina” şi a privit filosofia ca pe un ghid practic al vieţii. A fost, probabil, cel dintâi hippy.

KHALIL GIBRAN, 1883–1931

Poet şi filosof american de origine libaneză

Temă: romantismul arab
Refrene: imaginaţia, emoţia, puterea naturii

Succes de public: *The Prophet*

Frumoasa carte de aforisme filosofice a lui Gibran a devenit şi a rămas una dintre favoritele multora dintre adulţii tineri.

KURT GÖDEL, 1906–1978

Matematician, logician şi filosof ceho-germano-american

Temă: teoremele incompletitudinii
Refren: Nu orice poate fi probat sau infirmat.
Succes de public: *On Formally Undecidable Propositions of Principia Mathematica and Related Systems I*

Kurt Gödel a fost în măsură să demonstreze, în 1931, că nu orice întrebare matematică sau logică poate primi răspuns. Aceasta a pus capăt căutărilor raţionaliste care vizau atingerea unei cunoaşteri perfecte şi complete. După ce a emigrat în America, i s-a asociat lui Einstein, la Princeton Institute for Advanced Study, şi a demonstrat că ideea călătoriei în timp nu este imposibilă. În ajunul dobândirii cetăţeniei americane, Gödel a descoperit o eroare logică în constituţia Statelor Unite, care i-ar permite unui dictator să preia în mod legal puterea. Prietenul său, Oskar Morgenstern, l-a convins să nu invoce acest lucru în faţa judecătorului pe parcursul ceremoniei de depunere a jurământului de cetăţean.

THOMAS GREEN, 1836–1882

Filosof britanic

Temă: idealismul
Refren: A fi real înseamnă a fi în relaţie cu alte lucruri.
Succes de public: introducerea la ediţia sa a lucrării lui Hume, *Prolegomena to Ethics*

Adversar al empirismului, Green a considerat că mintea nu se reduce la suma percepţiilor, emoţiilor şi experienţelor, socotind-o sediul conştiinţei raţionale, capabilă de a produce

relaţii, intenţii şi acţiuni. Ideea lui că toate credinţele noastre sunt interdependente a anticipat faimoasa „reţea a credinţelor” a lui Quine.

GEORG WILHELM FRIEDRICH HEGEL, 1770–1831

Filosof german

Teme: istoria, politica, logica
Refren: libertatea ca şi conştiinţă de sine într-o comunitate organizată raţional
Succese de public: *Fenomenologia spiritului, Logica, Enciclopedia ştiinţelor filosofice, Filosofia dreptului*

Hegel a fost şi rămâne un filosof foarte influent, cu o paletă largă de idei privitoare la libertate, progres istoric, instabilitatea conştiinţei de sine şi dependenţa ei faţă de recunoaşterea de către alţii. Din nefericire, Hegel i-a influenţat, de asemenea, pe Marx şi Engels şi a devenit, neintenţionat, un apologet al doctrinelor totalitare.

HERACLIT DIN EFES, DECEDAT DUPĂ 480 î.Hr.

Filosof grec

Temă: schimbarea
Refren: Toate lucrurile se află într-o stare de curgere; nu poţi păşi de două ori în acelaşi râu
Succes de public: *Despre univers* (din care au supravieţuit doar fragmente)

Heraclit a promovat perspectiva unităţii contrariilor şi a propus conceptul de *logos* (raţiunea sau cunoaşterea) ca forţă organizatoare a lumii.

HILLEL, APROX. 70 î.Hr. —10 d.Hr.

Rabin, învăţat şi teoretician al dreptului, originar din Babilon

Teme: moralitatea, pietatea, umilinţa
Refren: „Lucrul pe care-l urăşti, nu-l fă aproapelui.”

Succes de public: *Cele şapte reguli ale lui Hillel* (aplicaţii practice ale legilor iudaice)

Hillel a fost unul dintre cei care au organizat prima parte a Talmudului şi un apărător al interpretării liberale a scripturii. A fost respectat ca un mare învăţat, iar studenţii lui au definit iudaismul vreme de multe generaţii.

THOMAS HOBBES, 1588–1679

Filosof britanic

Teme: materialismul, autoritarismul
Refren: Oamenii se află în mod natural într-un război al „tuturor împotriva tuturor” şi au nevoie de o putere comună care să-i „ţină pe toţi la respect”.
Succes de public: *Leviathan*

Thomas Hobbes a pus bazele ştiinţei politice şi psihologiei empirice. A fost cel mai mare filosof de după Aristotel, lucru de care era conştient. Drept epitaf, a dorit următoarea inscripţie: „Aici zace adevărata piatră filosofală”. Concepţia sa, conform căreia oamenii sunt caracterizaţi printr-un egoism suprem şi prin pasiuni sălbatice, sunt uşor de indus în eroare şi permanent însetaţi de putere – fapt care face din ei fiinţe foarte periculoase – a fost deosebit de nepopulară, însă, după toate aparenţele, corectă. Unul dintre argumentele sale a fost acela al necesităţii ca politica să nu fie o ramură a teologiei şi că doar o guvernare puternică poate preveni violenţa şi anarhia. Deşi ideile lui erau pline de temei, Hobbes şi-a făcut mulţi duşmani. Filosofia sa a anticipat psihologia freudiană şi a provocat contramişcarea romantică al cărei campion a fost Rousseau. L-a iniţiat pe prinţul Charles al II-lea în geometrie, în vremea exilului acestuia pe durata Războiului Civil, însă i s-a interzis să predea învăţături politice.

DAVID HUME, 1711–1776

Filosof scoţian

Temă: empirismul

Refren: „Toate ideile noastre sunt copiate din impresiile noastre.”

Succes de public: *A Treatise of Human Nature*

Empirist sceptic de excepţie, Hume a fost poreclit „necredinciosul”. Potrivnic lui Platon, el nu a crezut în existenţa ideilor înnăscute. De asemenea, a negat realitatea eului, caracterul necesitar al cauzei şi efectului şi derivarea valorilor din fapte. Pentru o vreme, aceste idei l-au făcut nepopular. De asemenea, a sugerat arderea operelor metafizice şi şi-a ales drept consolări plimbările lungi, băutura şi jocurile de noroc.

I CHING (CARTEA SCHIMBĂRILOR), APROX. SEC. AL XII-LEA î.Hr.

Carte chinezească antică a înţelepciunii, autor(i) anonim(i)

Teme: Tao, înţelepciunea practică

Refren: Cum să facem alegerile înţelepte, nu cele prosteşti, ale cursurilor acţiunilor noastre

I Ching susţine că situaţiile personale, familiale, sociale şi politice se schimbă potrivit legilor naturale, pe care cei înţelepţi le înţeleg şi le iau în calcul atunci când iau decizii. Acţionând în acord cu Tao, cel în cauză face lucrul potrivit la timpul potrivit şi asfel obţine beneficiul maxim din orice situaţie. În ceea ce mă priveşte, consult *I Ching* de treizeci de ani şi n-am regretat o singură dată aceasta.

WILLIAM JAMES, 1842–1910

Psiholog şi filosof american

Temă: pragmatismul

Refren: „valoarea în bani” (o idee ar trebui judecată în funcţie de productivitatea ei)

Succese de public: *Principles of Psychology, The Varieties of Religious Experience*

James şi-a dezvăluit dublul interes în filosofie şi psihologie prin adoptarea unei atitudini practice faţă de filosofie (pragmatismul), fiind convins că o idee este „adevărată” dacă are rezultate utile. El a pus accentul atât pe abordările experimentale, de laborator, ale psihologiei, cât şi pe reflecţia analitică asupra experienţei.

CYRIL JOAD, 1891–1953

Filosof şi psiholog britanic

Teme: holismul, umanismul
Refren: universul este mai bogat, mai misterios şi, cu toate acestea, mai ordonat decât ne imaginăm.
Succese de public: *Guido to Modern Thought, Journey throught, Journey the War Mind*

Joad este, din păcate, un filosof neglijat, care a crezut în îmbogăţirea înţelegerii prin apelul la moduri de investigare multiple, apte de a aduce, în egală măsură, satisfacţii: modurile logic, matematic şi ştiinţific, dar şi estetic, etic sau spiritual. Un mare moralist şi umanist, el a fost, de asemenea, preocupat de filosofia şi psihologia conflictelor umane.

CARL JUNG, 1875–1961

Psihanalist şi filosof elveţian

Teme: inconştientul colectiv, sincronia
Refren: călătoria-dezvoltare către un scop (spiritual) final
Succese de public: *Tipurile psihologice, Sincronicitatea*

Iniţial, Jung a fost discipolul principal al lui Freud, părând a deveni şi moştenitorul său spiritual, până în momentul în care disensiuni filosofice majore i-au îndepărtat unul de celălalt. În vreme ce Freud a postulat existenţa unei baze biologice a fiecărei nevroze sau psihoze, Jung a ajuns să fie convins că problemele psihologice sunt manifestări ale unor crize spirituale nesoluţionate. Jung a scris introduceri importante la *I Ching* (ediţia Wilhelm-Baynes) şi la *Cartea tibetană a*

morţilor (ediţia Evans-Wentz), făcând aceste mari opere mai accesibile în Occident.

IMMANUEL KANT, 1724–1804

Filosof german

Teme: filosofia critică, teoria morală
Refren: imperativul categoric („Acţionează numai conform acelei maxime prin care să poţi vrea, totodată, ca ea să devină o lege universală”)
Succese de public: *Critica raţiunii pure, întemeierea metafizicii moravurilor, Critica raţiunii practice*

Kant a fost un raţionalist foarte influent, care a încercat să precizeze limitele raţiunii. Teoria sa a moralităţii ca datorie faţă de principii morale superioare, nu faţă de anticipări sau consecinţe, este foarte convingătoare printre idealiştii seculari.

SØREN KIERKEGAARD, 1813–1855

Filosof şi teolog danez

Temă: existenţialismul
Refrene: liberul arbitru, alegerea individuală
Succese de public: *Sau-sau, Boala de moarte*

Kierkegaard, cel dintâi existenţialist, a respins atât filosofia sistematică a lui Hegel, cât şi religia organizată. În opinia sa, judecata umană este incompletă, subiectivă şi limitată, însă noi suntem totodată liberi să alegem şi responsabili pentru alegerile noastre. Doar prin explorarea anxietăţilor fundamentale şi prin împăcarea cu ele putem deveni liberi în interiorul ignoranţei noastre.

ALFRED KORZYBSKI, 1879–1950

Filosof polono-american

Temă: semantica generală
Refrene: Oamenii sunt în mod unic conştienţi de existenţa

timpului (animale „constrânse de timp”). Socializarea şi limbajul convenţionale promovează conflicte nenecesare. Succese de public: *Science and Sanity, Manhood of Humanity*

Korzybski este un alt filosof neglijat şi, cu toate acestea, important, în opinia căruia animalul uman se află în faza copilăriei sale colective şi a sugerat moduri posibile în care ne vom maturiza ulterior, ca specie. El a explicat cum structurile limbajului şi obiceiurile de a gândi condiţionează şi declanşează emoţiile distructive şi a căutat modalităţi de restructurare a gândirii noastre.

LAO ZI, APROX. SEC. AL VI-LEA Î.Hr.

Filosof chinez

Temă: taoismul
Refrene: complementaritatea opuselor, îndeplinirea fără contestare, relaţii armonioase
Succes de public: *Tao Te Ching* (Calea şi puterea ei)

Identitatea lui Lao Zi şi secolul în care a trăit sunt încă subiecte de dispută, însă, indiferent de aceasta, ideile lui privind trăirea vieţii în armonie cu Calea îşi păstrează forţa şi influenţa. După toate aparenţele, el a fost un înalt funcţionar civil, care şi-a consemnat propria filosofie după ce s-a retras din activitate – muncă descrisă, apocrif, ca desfăşurată sub supravegherea unui paznic care nu i-ar fi permis să părăsească provincia înainte de a o încheia. El a întocmit un ghid filosofic cu adevărat măreţ, fondând, prin aceasta, taoismul.

GOTTFRIED WILHELM LEIBNIZ, 1646–1716

Matematician, filosof şi istoric german

Temă: raţionalismul
Refren: Aceasta este cea mai bună dintre lumile posibile. Succese de public: *Noi eseuri asupra intelectului omenesc, Teodiceea, Monadologia*

În vreme ce Voltaire ridiculiza credinţa lui Leibniz, că aceasta este „cea mai bună dintre lumile posibile”, prin intermediul personajului Dr. Pangloss al lui Candide, Leibniz îşi exprima convingerea că totul se întâmplă în virtutea unor raţiuni suficiente, dintre care multe ne sunt de neînţeles. Simultan cu Newton, Leibniz a co-inventat calculul diferenţial; de asemenea, a inventat numerele binare. A crezut în liberul arbitru.

JOHN LOCKE, 1632–1704

Filosof şi medic britanic

Teme: empirismul, ştiinţa, politica
Refrene: Experienţa reprezintă fundamentul cunoaşterii; la naştere, mintea omului este o tabula rasa (tablă nescrisă).
Succese de public: *Eseu despre intelectul omenesc, Două tratate despre guvernare*

Locke este unul dintre empiriştii britanici importanţi. Iniţial medic, a salvat viaţa contelui de Shaftesbury prin soluţia inovativă a inserării unei conducte de drenare a unui abces abdominal. Aceasta i-a adus favorurile puternicilor zilei, care i-au solicitat sfaturile filosofice. În domeniul politic, Locke a pledat în favoarea libertăţilor individuale şi a domniei legii constituţionale, fapt care l-a aşezat înaintea vremii sale în Anglia şi a exercitat o influenţă considerabilă asupra gândirii politice americane aflată în formare.

NICCOLO MACHIAVELLI, 1469–1527

„Consiglieri” italian

Temă: filosofia politică
Refren: Pentru a fi un conducător de succes, trebuie să acţionezi în orice manieră care funcţionează, fără a te preocupa de moralitatea convenţională.
Succes de public: *Principele*

Cu un realism care a şocat la vremea respectivă, Machiavelli a declarat că lumea nu este un loc moral şi că

politica, în particular, nu reprezintă o întreprindere etică. Bertrand Russell a numit Principele „manual pentru gangsteri”, însă eu l-aş caracteriza mai curând drept Despotism pentru netoţi.

JOHN MCTAGGART, 1866–1925

Filosof britanic

Temă: idealismul
Refren: Realitatea este mai mult decât materială.
Succes de public: *The Nature of Existence*

McTaggart a fost convins că nu există Dumnezeu, dar a crezut în nemurirea individuală. Filosofia sa în ceea ce priveşte timpul (numită seria-B) oferă o teoretizare, care continuă să convingă, a durabilităţii.

JOHN STUART MILL, 1806–1873

Filosof, economist şi politician scoţian

Teme: utilitarismul, libertarianismul, egalitarismul
Succese de public: *Despre libertate, Utilitarismul, Sistem de logică, Despre supunerea femeilor*

Mill a considerat că restricţiile asupra libertăţii individuale ar trebui permise numai cu scopul prevenirii vătămării altora şi a fost un apărător înfocat al libertăţii cuvântului, responsabilităţii individuale şi egalitarismului social. Varianta sa de utilitarism diferă de cea a lui Bentham, prin aceea că, în opinia lui, plăcerea nu reprezintă unica măsură a binelui. „Mai curând un Socrate nemulţumit, decât un porc satisfăcut”, a afirmat el.

GEORGE EDWARD MOORE, 1873–1958

Filosof britanic

Teme: filosofia analitică, idealismul
Refrene: „apărarea simţului comun”; binele nu poate fi definit, însă este înţeles intuitiv

Succes de public: *Principia Ethica*

Moore este cel mai cunoscut pentru aşa-numita eroare naturalistă, greşeala pe care, în opinia lui, o comitem atunci când încercăm să identificăm binele cu un obiect sau proprietate cu existenţă naturală, sau când încercăm să-l măsurăm într-un fel sau altul. Cu toate acestea, Moore a afirmat că acţiunile pot fi bune sau rele, chiar dacă binele nu poate fi definit.

IRIS MURDOCH, 1919–1999

Filosof şi romancieră britanică

Teme: religia şi moralitatea
Refren: reinstaurarea scopului şi binelui într-o lume fragmentată
Succes de public: *The Sovereignty of Good*

Murdoch a revitalizat platonismul ca antidot al lipsei de sens şi moralitate din lumea secolului al XX-lea. Ea şi-a făcut cunoscută filosofia, în primul rând, în chip artistic, în romanele sale.

LEONARD NELSON, 1882–1927

Filosof german

Temă: sinteza raţionalismului şi empirismului
Refren: Putem raţiona pornind de la experienţele noastre particulare pentru a ajunge la o înţelegere a universaliilor.
Succes de public: *Socratic Method and Criticai Philosophy*

Nelson a adus o contribuţie inestimabilă la practica filosofică, prin dezvoltarea teoriei şi metodei dialogului socratic. Atunci când este aplicat corespunzător, dialogul socratic nelsonian oferă răspunsuri definitive la întrebări universale, precum: „Ce este libertatea?” „Ce este integritatea?” şi „Ce este iubirea?”

JOHN VON NEUMANN, 1903–1957

Matematician şi filosof maghiaro-american

Teme: teoria jocurilor, computaţionalismul, fizica

Refren: Luarea deciziilor în situaţii de risc, conflicte de interese sau incertitudine poate fi analizată cu ajutorul teoriei jocurilor, pentru a găsi alegerea cea mai bună.

Succes de public: Theory of Games and Economic Behavior (împreună cu Oskar Morgenstern)

John von Neumann şi-a adus contribuţii strălucite în câteva domenii, printre care matematica, teoria computaţională şi mecanica cuantică. Invenţia sa (împreună cu Oskar Morgenstern) a teoriei jocurilor a marcat debutul unei ramuri cu desăvârşire noi a matematicii, cu aplicare în filosofie, psihologie, sociologie, biologie, economie şi ştiinţele politice – ca să nu mai vorbim despre consilierea filosofică.

FRIEDRICH NIETZSCHE, 1844–1900

Filosof german

Temă: anticonvenţionalismul extravagant

Refrene: voinţa de putere, omul împotriva supraomului

Succese de public: *Aşa grăit-a Zarathustra, Dincolo de bine şi de rău, Genealogia moralei*

Filosof, poet, profet şi bolnav de sifilis, Nietzsche este rareori plictisitor. A dispreţuit societatea în majoritatea ei şi a condamnat creştinismul ca pe o religie pentru sclavi. A pledat pentru apariţia unui Ubermensch (supraom), care va trancende moralitatea convenţională – idee de care naziştii au abuzat în mod excesiv. Interesant, el inspiră şi pe postmoderni, a căror gândire politică tinde către extrema opusă. Aceasta este o mărturie a geniului (sau poate a nebuniei) lui Nietzsche. El a compus aforisme dense, pregătind astfel multă hrană pentru gândire (de pildă, „Dumnezeu e mort” , „Socrate a fost totuna cu gloata”).

CHARLES SANDERS PEIRCE, 1839–1914

Filosof şi om de ştiinţă american

Temă: pragmatismul

Refren: Adevărul este o opinie asupra căreia cu toţii cădem în esenţă de acord şi reprezintă o realitate obiectivă.

Succes de public: *Collected Papers*

Peirce a reprezentat figura fondatoare a pragmatismului american, care a fost ulterior dezvoltat, în modalităţi diferite, de către Dewey şi James. Pentru a-şi deosebi varianta faţă de cea a lui James, Peirce a inventat termenul pragmaticism, care n-a reuşit să se impună.

Filosofia sa a fost criticată de către Russell pentru aparenta ei subiectivitate, în vreme ce perspectiva lui Peirce a fost, de fapt, cât se poate de ştiinţifică.

PLATON, APROX. 429–347 Î.Hr.

Filosof şi profesor de academie grec

Temă: esenţialismul

Refren: Esenţele binelui, frumosului şi dreptăţii pot fi înţelese doar în urma unui periplu filosofic.

Succes de public: *Dialoguri* (inclusiv *Republica*)

Platon a fost fondatorul Academiei (prototipul universităţii) din Atena. Dialogurile sale, marcate de prezenţa dascălului său, Socrate, conţin cea mai mare parte a informaţiilor pe care le posedăm despre filosofia acestuia, astfel că ideile lui Platon sunt foarte dificil de diferenţiat în raport cu cele ale lui Socrate. Platon este considerat fondatorul studiului şi discursului filosofic, în formele în care sunt practicate până în zilele noastre.

PROTAGORAS DIN ABDERA, APROX. 485–420 î.Hr.

Filosof şi dascăl grec

Teme: relativismul, sofismul

Refren: „Omul este măsura tuturor lucrurilor.”

Succese de public: cunoscute în principal prin intermediul dialogurilor platoniciene „Protagoras” şi „Theaitetos”

Potrivit lui Protagoras, doctrinele morale pot fi îmbunătăţite, chiar dacă valoarea lor este relativă. El a crezut, de asemenea, că virtutea poate fi învăţată. A dezvoltat metode dialectice şi retorice, popularizate ulterior de Platon sub numele de metoda socratică. Sofistica a dobândit, pe nedrept, o conotaţie negativă. Sofiştii i-au învăţat pe oameni, în schimbul unei taxe, cum să argumenteze convingător în favoarea oricărui punct de vedere, indiferent cât de fals sau injust. Astfel, sofiştii au pregătit prima generaţie de avocaţi.

PITAGORA, N. APROX. 570 Î.Hr.

Filosof şi matematician grec

Teme: metempsihoză şi matematica
Refren: Toate lucrurile au la bază forme geometrice.
Succese de public: Teorema lui Pitagora, coma (muzicală) pitagoreică

Lui Pitagora i se atribuie mai multe lucruri decât cele cunoscute cu adevărat despre el. Se pare că a propagat doctrina metempsihozei (transmigrarea sufletelor sau reîncarnarea) şi s-a abţinut de la consumul legumelor boabe. Este creditat cu faimoasa teoremă a geometriei euclidiene care-i poartă numele. De asemenea, i se atribuie descoperirea faptului că scara muzicală diatonică (cuprinzând douăsprezece tonuri) nu permite acordarea perfectă a instrumentelor muzicale. Această anomalie a dus ulterior la acordarea egal temperată din vremea lui J.S. Bach (de exemplu, *Clavecinul bine temperat*).

WILLARD QUINE, 1908–2000

Filosof american

Temă: filosofia analitică
Refren: Toate credinţele depind de alte credinţe.
Succes de public: *From a Logical Point of View*
Quine este cel mai important filosof american a celei de-a doua jumătăţi a secolului al XX-lea. Primele sale contribuţii au

fost în domeniile logicii şi teoriei mulţimilor, după care au urmat cele din sferele teoriei cunoaşterii şi sensului. Este faimos pentru provocarea adresată lui Kant, părăsirea pozitivismului logic şi recontextualizarea ideii lui Green, potrivit căreia credinţele sunt întotdeauna susţinute în conjuncţie cu alte credinţe.

AYN RAND, 1905–1982

Filosof şi scriitoare americană de origine rusă

Teme: etica obiectivistă, capitalismul romantic (libertarianismul)
Refrene: virtuţile egoismului, viciile altruismului
Succese de public: *The Fountainhead, Atlas Shrugged, The Virtue of Selfishness*

Ayn Rand este o gânditoare originală importantă, care a promovat integritatea şi abilitatea drept chei ale unei societăţi productive şi prospere. În opinia ei, capitalismul fără exploatare (interesul propriu luminat) reprezintă sistemul cel mai bun, iar socialismul (combinat) cu exploatare(a) (interesul colectiv neluminat), cel mai rău. Capitaliştii fictivi ai lui Rand sunt cu toţii oameni virtuoşi, educaţi în filosofie.

WILLIAM ROSS, 1877–1971

Filosof britanic

Teme: teoria obligaţiilor *prima facie*
Refren: îndeplinirea unor îndatoriri este mai strângentă decât îndeplinirea altora; priorităţile diferă de la caz la caz.
Succese de public: *The Right and the Good, Foundations of Ethics*

Ross insistă asupra faptului că îndatoririle intră în conflict, în sensul că adesea trebuie să îndeplinim o obligaţie în detrimentul alteia. Teoria lui sugerează că trebuie să ne organizăm cu grijă priorităţile privitoare la datorii, potrivit fiecărei situaţii.

JEAN-JACQUES ROUSSEAU, 1712–1778

Filosof elveţian

Temă: romantismul
Refren: Omul este la naştere un „nobil sălbatic”, însă este corupt de civilizaţie.
Succese de public: *Contractul social, Discurs asupra originii şi inegalităţii dintre oameni*

Rousseau şi-a concentrat atenţia asupra rupturii dintre om şi natură şi asupra tensiunii dintre intelect şi emoţii, recomandând natura şi emoţiile drept modalităţi superioare de fiinţare. Deşi romantismul său aduce o contrabalansare autoritarismului lui Hobbes, filosofia sa educaţională reprezintă o reţetă dezastruoasă.

BERTRAND RUSSELL, 1872–1970

Filosof britanic, laureat al Premiului Nobel pentru literatură, în anul 1950

Teme: realismul, empirismul, logica, filosofia socială şi politică
Refren: „Filosofia este o încercare neobişnuit de ingenioasă de a gândi eronat.”
Succese de public: *Principia Mathematica* (împreună cu Alfred North Whitehead), *History of Western Philosophy, Human Knowledge: Its Scope and Limits, Umpopular Essays*

De-a lungul vieţii sale, Russell a publicat peste şaptezeci de cărţi; analizele lui filosofice au abordat toate subiectele posibile. A fost mare om şi un mare învăţat, care nu s-a sfiit să se implice în cauze politice şi în controverse sociale. Este cunoscut refuzul lui City College of New York de a-i oferi un post, după ce tribunalul statului New York a decis că exercită o influenţă imorală asupra societăţii, în primul rând din cauza vederilor lui, avangardiste la acea vreme (devenite în prezent locuri comune), privitoare la căsătoria deschisă şi la divorţ. Dacă atenienii l-au ucis pe Socrate pentru pretinsa corupere a tineretului cetăţii, americanii i-au refuzat lui Russell doar

angajarea. Russell ar admite probabil că acest lucru reprezintă un progres social.

JEAN-PAUL SARTRE, 1905–1980

Filosof şi romancier francez, laureat al Premiului Nobel pentru literatură în anul 1964

Teme: existenţialismul, politica, marxismul
Refren: liberul arbitru, „reaua credinţă” (negarea responsabilităţii pentru acţiunile noastre)
Succese de public: *Greaţa, Fiinţă şi neant, Existenţialismul e un umanism*

Sartre a fost intelectualul francez cel mai proeminent al vremii sale. A studiat cu Husserl (fondatorul fenomenologiei) şi cu Heidegger (reprezentantul cel mai marcant al existenţialismului german). Marxist prin convingere, Sartre a încercat să fondeze un partid politic în Franţa. În ciuda angajamentelor sale marxiste, el şi-a apărat cu tărie credinţa în responsabilitatea individuală.

ARTHUR SCHOPENHAUER, 1788–1860

Filosof german

Teme: voliţia, resemnarea, pesimismul
Refren: Voinţa se plasează în afara spaţiului şi timpului, însă urmarea dictatelor ei duce în foarte scurt timp la nefericire.
Succes de public: *Lumea ca voinţă şi reprezentare*

Schopenhauer a avut o educaţie deosebită – vorbind cursiv numeroase limbi europene şi clasice – şi o relaţie dificilă faimoasă cu mama sa. Este celebru pentru încercările sale de a submina prestigiul şi influenţa lui Hegel, pe care l-a considerat un sofist şi un şarlatan. A căutat refugiu din calea suferinţei emoţionale în filosofia indiană. A scris eseuri muşcătoare şi aforisme acerbe, fiind unul dintre puţinii filosofi pe care Wittgenstein i-a citit sau admirat.
Dacă acesta este sau nu un semn bun pentru

Schopenhauer depinde de cât de mult ori de puţin îl citeşti sau îl admiri pe Wittgenstein.

LUCIUS SENECA, 4 Î.Hr. —65 d.Hr.

Filosof şi om de stat roman

Teme: stoicismul, etica
Refren: Asemenea vieţii, filosofia ar trebui să privească în primul rând virtutea.
Succes de public: *Scrisori către Luciliu*

Seneca s-a ridicat din anonimatul provincial al Cordobei, ajungând dascăl şi locotenent al lui Nero şi, în cele din urmă, victimă a acestuia. A trăit şi a murit în conformitate cu dictatele morale ale stoicismului, suportând greutăţile, triumful şi moartea cu seninătate. S-a sinucis, potrivit tradiţiei romane, tăindu-şi venele în bazinul cu apă caldă al băii, atunci când i s-a ordonat acest lucru de către dezaxatul paranoic Nero.

SOCRATE, APROX. 470–399 Î.Hr.

Filosof şi învăţător grec

Temă: metoda socratică
Refren: Viaţa bine trăită este cea examinată, petrecută în căutarea cu orice preţ a înţelepciunii.
Succese de public: Ideile lui Socrate sunt păstrate doar în dialogurile lui Platon, astfel că uneori este dificil a-l separa pe Socrate-omul de personajul Socrate şi a distinge gândirea lui lui Socrate de cea a lui Platon.

În calitate de personaje istorice, Socrate şi Platon sunt mai uşor de deosebit unul în raport cu celălalt. Socrate a fost (asemenea lui Buda, Iisus sau Gandhi) un înţelept influent, care nu a deţinut vreun post sau poziţie oficială, însă a cărui înţelepciune a atras adepţi importanţi şi a cărui statură a crescut după moartea sa. Socrate s-a considerat un tăune politic, care-i înţepa în permanenţă pe atenieni spre a-i face conştienţi de lipsurile lor filosofice. A acceptat să fie executat

de către statul corupt, întrucât argumentele propriilor raţiuni l-au determinat să-şi primească sentinţa, în ciuda faptului că prietenii i-au organizat evadarea. Astfel, el a pus mai mare preţ pe filosofie decât pe viaţa însăşi. Platon nu i-a iertat niciodată pe atenieni pentru faptul că l-au executat pe Socrate. Creştinii cred că Iisus a murit pentru a-i salva pe oameni, răscumpărându-le păcatele; secular vorbind, s-ar putea spune că Socrate a murit pentru a-i salva pe filosofi de la şomaj.

BARUCH SPINOZA, 1632–1677

Filosof şi şlefuitor de lentile olandez

Temă: raţionalismul
Refren: Toate cunoştinţele pot fi deduse.
Succese de public: *Tractatus Theologico-Politicus, Etica*

Vederile sale i-au atras lui Spinoza excluderea din comunitatea evreiască, în vreme ce scrierile i-au fost atacate şi interzise de către teologii creştini. El a stârnit ostilitate chiar şi în toleranta Olandă, unde îşi căutase refugiu filosofic. În concepţia sa, pasiunile autoconservării omeneşti (mai precis poftele şi aversiunile) duc la acte predeterminate, însă putem deveni liberi prin eliberarea raţiunii noastre din cătuşele pasiunii. Asemenea lui Hobbes, Spinoza a crezut că un lucru nu ne place întrucât este bun, ci, mai curând, că numim un lucru bun întrucât ne place.

SUN ZI, APROX. SEC. AL IV-LEA Î.Hr.

Sfetnic militar chinez

Temă: filosofia războiului
Refren: „Capacitatea de a fi de necucerit se află în tine însuţi”.
Succes de public: *Arta războiului*

Sun Zi a redefinit conflictul sub forma unei forme de artă filosofică. În concepţia sa, „culmea excelenţei” constă în a-ţi subjuga inamicul fără luptă. Filosofia sa a războiului poate fi

aplicată în mod analog multor altor genuri de conflict uman, de la disputele casnice la politica de birou.

HENRY DAVID THOREAU, 1817–1862

Prozator, poet şi filosof american

Temă: transcendentalismul (libertarianismul) de tip New England

Refren: „capacitatea de necontestat a omului de a duce o viaţă tot mai elevată prin eforturi conştiente”.

Succese de public: *Walden, On Civil Disobedience*

Thoreau a fost promotorul simplităţii, responsabilităţii individuale şi al comuniunii cu mediul natural în calitate de elemente-cheie ale unei vieţi bine trăite. El a trăit şi respirat prin filosofia sa. Teoria sa a nesupunerii civile a exercitat o influenţă profundă atât asupra lui Gandhi, cât şi asupra lui Martin Luther King.

ALFRED NORTH WHITEHEAD, 1861–1947

Filosof britanic

Temă: empirismul

Refren: Ştiinţele naturii ar trebui să studieze conţinutul percepţiilor noastre.

Succese de public: *Principia Mathematica* (împreună cu Bertrand Russell), *The Concept of Nature, Process and Reality*

Whitehead şi-a concentrat eforturile în direcţia căutării unei interpretări unificate a tuturor domeniilor, de la fizică la psihologie.

LUDWIG WITTGENSTEIN, 1889–1951

Filosof austriac

Temă: filosofia limbajului

Refrene: subiectul şi limitele limbajului; limbajul ca instrument social

Succese de public: *Tractatus Logico-Philosophicus,*

Investigaţii filosofice

Convingerea lui Wittgenstein a fost că filosofia are cel puţin o sarcină „terapeutică”: clarificarea neînţelegerilor şi impreciziilor limbajului, care dau ele însele naştere la probleme filosofice. Este unul dintre cei mai influenţi filosofi ai secolului al XX-lea.

MARY WOLLSTONECRAFT, 1759–1797

Filosof şi militantă feministă britanică

Temă: egalitarismul
Refren: Funcţia socială n-ar trebui să se bazeze pe diferenţa de sex.
Succese de public: *Vindication of the Rights of Women, Vindication of the Rights of Men*

Prin afirmarea drepturilor femeilor, Wollstonecraft s-a plasat înaintea timpului ei. Ea a scris cu pricepere şi forţă persuasivă în favoarea egalitarismului. Corespondenţa pe care a purtat-o cu marele conservator Edmund Burke este revelatoare în acest sens. Ea a fost, de asemenea, mama lui Mary Shelley, autoarea lui *Frankestein*.

APENDIX B

ORGANIZAŢII DE PRACTICĂ FILOSOFICĂ

SUA

AMERICAN PHILOSOPHICAL PRACTITIONERS ASSOCIATION (APPA)

APPA, fondată în 1998, este o corporaţie educaţională non-profit care încurajează autocunoaşterea filosofică şi pledează pentru trăirea unei vieţi examinate. Filosofia poate fi practicată prin acţiune personală, consiliere a clienţilor, facilitare de grup, consultanţă organizaţională sau programare educaţională. Membrii APPA aplică sisteme, analize şi metode filosofice vizând îmbunătăţirea managementului problemelor umane şi ameliorarea stărilor de spirit. Oricine poate deveni membru APPA.

Membri acreditaţi

Certificatul de membru acreditat este acordat practicienilor filosofici cu experienţă – consilieri ai clienţilor, facilitatori de grup, sau consultanţi organizaţionali-care îndeplinesc cerinţele APPA. Membrii acreditaţi sunt listaţi în Catalogul APPA al Practicienilor Acreditaţi şi sunt eligibili ca referenţi şi ca beneficiari ai altor avantaje profesionale. Membrii acreditaţi se află sub incidenţa Codului APPA de practică profesională etică şi sunt dedicaţi dezvoltării profesionale permanente.

Membri afiliaţi

Certificatele de membri afiliaţi sunt oferite consilierilor sau consultanţilor profesionişti recunoscuţi din alte domenii (de exemplu, medicină, psihiatrie, psihologie, asistenţă socială, management, justiţie) care doresc să fie identificaţi cu

practica filosofică şi să fie mai bine informaţi în legătură cu ea, dar care nu urmăresc în mod necesar o acreditare APPA. Membrii afiliaţi sunt eligibili pentru participarea la evenimentele speciale, întâlniri şi *workshop*-uri. Membrii afiliaţi au dreptul de a deveni acreditaţi.

Membri adjuncţi

Calitatea de membru adjunct este oferită deţinătorilor de diplome de master sau doctorat în filosofie sau celor cu o educaţie filosofică similară. Membrii adjuncţi sunt eligibili pentru programele de training de acreditare APPA, de la nivel primar (nivelul I) la cel avansat (nivelul II) a căror completare îi abilitează ca membri acreditaţi. Membrii adjuncţi sunt de asemenea eligibili în vederea participării la evenimente, întâlniri şi *workshop*-uri speciale.

Membri auxiliari

Calitatea de membri auxiliari este oferită prietenilor şi susţinătorilor practicii filosofice. În secţiunea auxiliară a APPA sunt de asemenea bine-veniţi toţi cei care doresc să facă parte din organizaţie în această capacitate — inclusiv studenţi, lucrători sau pensionari. Nu sunt necesare niciun fel de calificări speciale, în afara interesului de a trăi o viaţă examinată. Membrii auxiliari sunt eligibili în vederea participării la evenimente, întâlniri şi *workshop*-uri speciale.

Organizaţii membre

Calitatea de organizaţie membră este oferită tuturor entităţilor (de pildă, corporaţii, instituţii, asociaţii profesionale) care caută să devină beneficiarele practicii filosofice. Organizaţiile membre sunt eligibile pentru o paletă diversificată de servicii filosofice oferite de Facultatea APPA-printre care conformarea etică, îmbunătăţirea ethosului, *workshop*-uri cu angajaţii, seminarii cu personalul de conducere-cât şi ca destinatari ai unei cuvântări anuale rostite de preşedintele APPA.

Toţi membrii APPA primesc buletinul asociaţiei, invitaţii la evenimente şi alte beneficii.

APPA este o organizaţie cuprinzătoare. Ea admite membri acreditaţi/certificaţi, afiliaţi şi adjuncţi exclusiv pe baza calificărilor lor relevante şi membri auxiliari şi organizaţii membre doar pe baza interesului şi sprijinului acordate practicii filosofice. APPA nu discriminează nici membrii, nici clienţii pe criteriile naţionalităţii, etniei, sexului, orientării sexuale, vârstei, credinţei religioase, convingerii politice sau pe alte considerente irelevante din punct de vedere profesional sau filosofic.

Formularele de înscriere şi alte informaţii pot fi obţinute prin e-mail, fax, de pe adresa de web a APPA, ori prin solicitare scrisă către APPA. Toate informaţiile pot fi obţinute de la următoarele adrese:

APPA
The City College of New York
137th Street at Convent Avenue
New York, NY10031
Tel: 212–650–7827
Fax: 212–650–7409
e-mail: adminappa.edu
http:// www.appa.edu
Preşedinte fondator: Lou Marinoff
Vicepreşedinţi fondatori: Vaughana Feary, Thomas Magnell, Paul Sharkey
Secretar-trezorier fondator: Keith Burkum

SOCIETATEA AMERICANĂ PENTRU FILOSOFIE, CONSILIERE ŞI PSIHOTERAPIE (ASPCP)

ASPCP (fondată în 1992) este o societate academică deschisă, dedicată explorării relaţiilor dintre filosofie, consiliere şi psihoterapie. Organizează întâlniri anuale împreună cu American Philosophical Association (APA)

Toate întrebările pot fi expediate pe următoarea adresă:
Vaughana Feary
Preşedinte Ales, ASPCP

37 Parker Drive
Morris Plains, NJ 07950
Tel/Fax: 973–984–6692

ORGANIZAŢII NAŢIONALE DIN AFARA S.U.A.

CANADA

Canadian Society for Philosophical Practice
1119–942 Yonge Street
Toronto, Ontario M4W 3S8
Canada
Tel: 416–935–1694
Infophilosophicalpractice.ca
www.philosoficalpractice.ca

FINLANDA

Finnish Society for Philosophical Counseling
Tykistonkatu 11 B 30
SF-00260 Helsinki Finland
asmattil@helsinki.fi

GERMANIA

Internaţional Society for Philosophical Practice
Hermann-Loens Strasse 56c
D-51469 Bergisch Gladbach
Germany
Tel: 2202–951903; Fax: 2202–951907
achenbach@igpp.org
www.achenbach-pp. de

ISRAEL

Israel Society for Philosophical Inquiry
Horkania 23, Apt. 2
Jerusalem 93305
Israel
Tel: 972–2–679–5090
msshstar@pluto.mscc.huji.ac.il

www.geocities.com/Athens/Forum/5914

OLANDA

Dutch Society for Philosophical Practice (VFP)
W.vanderVlist@tebenet.nl
Secretariat:
Ed. Schilderinkstraat 80, 7002 JH Doetinchem
Netherlands
Tel: +31–314–33470

Trezorerie/administraţie membri:
Cattepoelseweg 14, 6821 JW Amhem
Netherlands
Tel: +31–264437250

NORVEGIA

Norwegian Society for Philosophical Practice
Cappelens vei 19c
1162 Oslo
Norway
Tel: 47–88–00–96–69
contactus@nsfp.no
www.nsfp.no

SLOVACIA

Slovak Society for Philosophical Practice
Department of Social Biological Communication
Slovak Academy of Sciences
Klemensova 19, 81364 Bratislava
Slovakia
Tel: 00421–7–375683
Fax: 00421–7–373442
e-mail: ksbkemvi@savba.sk

MAREA BRITANIE

Society for Philosophy în Practice
2 Wynnstow Park

Oxted, Surrey, RH8 9DR
United Kingdom
www.society-for-philosophy-in-practice.org
e-mail: timLeBonaol.com

Society of Consultant Philosophers
www.society-of-consultant-philosophers.org.uk

APENDIX C

CATALOG AL FILOSOFILOR PRACTICIENI

SUA

Pentru o listă completă şi actualizată, vezi www.appa.edu

CANADA

Stanley Chan, consilier
Waterloo, Ontario
Tel: 519–884–5384
e-mail: stanleyknchanhotmail.com

Wanda Dawe, consilier, facilitator
St. John’s, NF
Tel: 709–754–5607
e-mail: wanda.sawe@thezone.net

Anthony Falikowski, consultant
Oakville, Ontario
Tel: 905–845–9430 int. 2508
e-mail: tony.falikowski@sheridanc.on.ca

David Jopling, consilier, Facultatea APPA
Toronto, Ontario
Tel: 416–736–2100 int. 77588
e-mail: jopling@yorku.ca

Cheryl Nafziger-Leis, consultant
Elmira, Ontario
Tel: 519–669–4991
e-mail: Leis@sentex.net

Sean O’Connell, consilier
Edmonton, Alberta

Tel: 780–439–9752
e-mail: phipsibk@netscape.net

Michael Picard, consilier
Victoria, B.C.
Tel: 250–385–4646
e-mail: pyro@philosophy-shop.com
www.philosophy-shop.com

Peter Raabe, consilier
North Vancouver, B.C.
Tel: 604–986–9446
e-mail: raabe@interchange.ubc.ca

Hugh Williams, consilier
Debec, N.B.
Tel: 506–328–8472
e-mail: hwilliam@nbnet.nb.ca

FRANŢA
Anette Prins, consilier, Facultatea APPA
Gréoux les Bains
Tel: 33–04–9274–2344; 33–06–8152–1579
e-mail: anette.prins@libertysurf.fr

ISRAEL
Lydia Amir, consilier, Facultatea APPA
Tel-Aviv
Tel: 972–3–744–1086
e-mail: lydamir55@hotmail.com
Ora Gruengard, consilier, Facultatea APPA
Tel-Aviv
Tel: 972–3–641–4776
e-mail: egone@mail.shenkar.ac.il

Eli Holzer, consilier
Jerusalem
Tel: 972–02–567–2033

e-mail: esholzer@netvision.net.il

ITALIA
Paola Grassi, consilier
Milano
Tel: 39–02–3651–1112
e-mail: e-mail@paola-grassi.it

OLANDA
Dries Boele, consilier, facilitator, Facultatea APPA
Spaamdammerplantson 108
1013 XT Amsterdam
Tel: 31–20–686–7330

Will Heutz, consilier, consultant, Facultatea APPA
Schelsberg 308
6413 AJ Heerlen
Tel: 31–45–572–0323

Ida Jongsma, consilier, consultant, facilitator,
Facultatea APPA
Amsterdam
Tel: 31–20–683–3013
e-mail: ijongsma@hotelfilosoof.nl

MAREA BRITANIE
Alex Howard, consilier
Newcastle upon Tyne
Tel: 44–91–232–5530
e-mail: consult@alexhoward.demon.co.uk

Judy Wall, consultant
CPD Centre
Lancing, BN15 8HP
Tel: 44–0193–764301
e-mail: lifeplan@cwcom.net

NORVEGIA

Anders Lindseth, consilier, Facultatea APPA
N-907 Tromso
e-mail: andersl@fagmed.uit.no

PORTUGALIA
Manuel Joao Antunes, consilier
Lisbon
Tel: 351–919–115756
e-mail: joao.antunes@netcabo.pt

Maria Oliveira, consilier
Lisbon
Tel: 351–917–090821
e-mail: escreve-me@netcabo.pt

TURCIA
Harun Sungurlu, consilier
P.K. 2 Emirgan, Istambul, 80850
e-mail: sungurludh@superonline.com

APENDIX D

LECTURI RECOMANDATE

CĂRŢI

Achenbach, Gerd, *Philosophische Praxis*, Köln, Jürgen Dinter, 1984.

Borman, William, *Gandhi and Non-Violence*, Albany, State University of New York, 1986.

Cohen, Elliot, *Philosophers at Work*, New York, Hoit, Rinehart & Winston, 1989.

Deurzen, Emmy van, *Paradox and Passion în Psychotherapy*, New York, John Wiley & Sons, 1998.

Eakman, Beverly, *Cloning of the American Mind: Eradicating Morallty through Education*, Lafayette, La., Huntington House Publishers, 1998.

Ehrenwald, Jan (coord.), *The History of Psychotherapy*, Northvale, N.J., Jason Aronson, 1997.

Erwin, Edward, *Philosophy and Psychotherapy*, London, Sage Publications, 1997.

Evans-Wentz, W. (coord.), *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, London, Oxford University Press, 1958.

Frie, Roger, *Subjectivity and Intersuhjectivity în Modern Philosophy and Psychoanalysis*, Lanham, Rowan & Littlefield, 1997.

Grimes, Pierre, *Philosophical Midwifery*, Costa Mesa, Calif., Hyparxis Press, 1998.

Hadot, Pierre, *Philosophy as a Way of Life*, London, Blackwell, 1995.

Held, Barbara, *Back to Reality: A Critique of Post-modern Theory în Psychotherapy*, New York, W.W. Norton, 1995.

Kapleau, Philip, *The Three Pillars of Zen*, New York, Doubleday, 1969.

Kennedy, Robert, *Zen, Spirit, Christian Spirit*, New York, The Continuum Publishing Company, 1997.

Kessels, Jos, *Socrates op de Markt, Filosofie în Bedrijf*, Amsterdam, Boom, 1997.

Koestler, Arthur, *The Ghost în the Machine*, London, Hutchinson, 1967.

Lahav, Ran şi Tillmanns, Maria (coord.), *Essays în Philosophical Counseling*, Lanham, Md., University Press of America, 1995.

McCullogh, Chris, *Nobody's Victim: Freedom from Therapy and Recovery*, New York, Clarkson Potter, 1995.

Morris, Tom, *If Aristotle Ran General Motors*, New York, Henry Hoit Co., 1997.

Nelson, Leonard, *Socratic Method and Critical Philosophy*, trad. engl. de Thomas Brown III, New York, Dover Publications, 1965.

Nicolas, Antonio de, *The Biology of Religion: The Neural Connection Between Science and Mysticism*, Tokyo Honganji, Internaţional Buddhist Study Center, 1990.

Russell, Bertrand, *The Conquest of Happiness*, New York, Garden City Publishing Co., 1930.

Russell, Bertrand, *A History of Western Philosophy*, New York, Simon Schuster, 1945.

Sharkey, Paul, *A Philosophical Examination of the History and Values of Western Medicine*, Lewinston, The Edwin Mellen Press, 1992.

Sharkey, Paul (coord.), *Philosophy, Religion and Psychotherapy: Essays în the Philosophical Foundations of Psychotherapy*, Washington, University Press of America, 1982.

Spinelli, Ernesto, *The Interpreted World*, London, Sage Publications, 1989.

Szasz, Thomas, *The Myth of Mental Illness*, New York, Harper Row, 1961.

Thome, Johannes, *Psychotherapeutische Aspekte în der Philosophie Platons*, Hildesheim, Zürich şi New York, Olms-Weidmann (*Altertumswissenschaffliche Texte und Studien*, Vol. 29), 1995.

Wallraaf, Charles, *Philosophical Theory and Psychological Fact*, Tucson, University of Arizona Press, 1961.

Wiseman, Bruce, *Psychiatry: The Ultimate Betrayal*, Los Angeles, Freedom Publishing, 1995.

Woolfolk, Robert, *The Cure of Souls: Science, Values and Psychotherapy*, San Francisco, Jossey-Bass Publishers, 1998.

REVISTE ŞTIINŢIFICE DE PRACTICĂ FILOSOFICĂ

Zeitschrift für Philosophische Praxis
Adresa redacţiei:
Grabengasse 27
50679 Köln
Germany
(publică în limbile germană şi engleză)

Filosofische Praktijk
Editat de Dutch Association for Philosophical Practice (publică în limba olandeză)

Internaţional Journal of Applied Philosophy
Philosophy Program
Indian River Community College
3209 Virginia Avenue
Fort Pierce, FL 33454–9003

Journal of Applied Philosophy
(Society for Applied Philosophy)
Carfax Publishers, Abingdon, Oxfordshire

Journal of the Society for Existenţial Analysis
Society for Existenţial Analysis
BM Existenţial
London WC1N 3XX
Marea Britanie

EDIŢII SPECIALE CONSACRATE PRACTICII FILOSOFICE

Journal of Chinese Philosophy
Vol. 23, Nr. 3, Sept. 1996
Consilierea filosofică şi filosofia chineză

Inquiry: Critical Thinking Across the Disciplines
Vol. 27, Nr. 3, Spring 1998
Selecţie de comunicări prezentate la a III-a Conferinţă Internaţională de Practică Filosofică

APENDIX E

CONSULTÂND I CHING

„I Ching insistă asupra autocunoaşterii de la un capăt la altul. Metoda prin care aceasta poate f dobândită este expusă tuturor tipurilor de utilizare incorectă, nefiind, prin urmare, destinată celor cu minţi frivole şi celor imaturi... Ea îi priveşte doar pe oamenii înclinaţi către meditaţie şi reflecţie, cărora le place să supună gândirii ceea ce fac şi ceea ce li se întâmplă...”

CARL JUNG

I Ching sau *Cartea schimbărilor* îi precede pe Confucius şi Lao Zi. Aceşti doi mari filosofi se referă la ea, dar despre autorul (sau autorii) ei nu se ştie nimic. Încărcată de înţelepciune străveche şi durabilă, I Ching a fost, în cea mai mare parte, greşit înţeleasă în Occident, fiind tradusă în diverse scopuri. Mulţi o utilizează ca pe un instrument de premoniţie sau ca pe un oracol. În realitate, ea este un tezaur de înţelepciune filosofică şi, dacă este utilizată cum se cuvine, o oglindă a ceea ce gândeşti de fapt, chiar şi la nivelul subconştientului. Metoda selectării beţişoarelor sau a aruncării monedei, cu scopul de a te conduce la un pasaj anume, nu are nicio relevanţă în dobândirea unei reflectări clare a lucrurilor din inima şi din mintea ta – pe care probabil că eşti pe punctul de a le cunoaşte conştient, dar care nu şi-au făcut încă apariţia. Acest Apendix schiţează, pe scurt, modalitatea corectă de folosire a monedelor în vederea orientării tale către un anumit pasaj.

Acestei componente interactive i se datorează respingerea (sau preţuirea), drept oracol, a lui *I Ching*. Monedele te vor îndrepta către un fragment şi, potrivit experienţei mele, acesta va manifesta adesea o capacitate remarcabilă de a se adresa direct problemelor tale imediate. Unii cred că există o legătură mistică între aruncările monedelor şi răspunsurile din carte la care te călăuzesc. Nu este nevoie ca lucrurile să stea astfel. Dacă deschizi cartea întâmplător, cel mai probabil

este să ajungi undeva în zona ei de mijloc, nu către unul dintre capete. Probabilitatea de a da peste capitolele de debut sau cele de încheiere este mai redusă. Monedele doar uniformizează probabilităţile. Însă, indiferent de capitolul la care ajungi, partea activ-conştientă a minţit tale va găsi ceva încărcat de sens şi utilitate în text, care e de fapt o reflectare a ceea ce e încărcat de sens şi utilitate în gândurile tale neconştientizate. Va avea loc o rezonanţă între înţelepciunea ei şi a ta, căci *I Ching* reflectă ceea ce se află în inima ta.

Puteţi, de asemenea, citi întreaga carte şi selecta lucrurile care se aplică în cazul vostru. Însă ea are sute de pagini, fapt care vă va cere timp. În orice caz, fiecare capitol conţine o mare densitate de înţelesuri profunde. Un capitol vă este mai mult decât suficient ori de câte ori doriţi să consultaţi cartea.

Vă sugerez să probaţi capacităţile lui *I Ching* cu ajutorul metodei schiţate mai jos. Personal, prefer traducerea lui Wilhelm şi Baynes – n-aş folosi niciodată o alta. Însă, în ce vă priveşte, aveţi la dispoziţie, în librării, numeroase ediţii din care să alegeţi.

I Ching este împărţită tematic în şaizeci şi patru de capitole, iar fiecare capitol este identificat printr-o hexagramă – o figură compusă din şase linii. Fiecare linie este fie continuă, fie întreruptă. Liniile întrerupte sunt considerate linii yin (feminine), iar cele continue yang (masculine). Această modalitate de a clasifica liniile ne reaminteşte faptul că ele nu sunt opuse, ci complementare, după cum sunt încorporate în cunoscutul simbol taoist. În filosofia chineză, echilibrul dintre ele este crucial.

Există două căi de a-ţi selecta hexagrama – şi prin aceasta a fiecărui capitol pe care-l vei consulta cu ocazia respectivă. O metodă – mai complicată – constă în aranjarea beţişoarelor. Însă puteţi folosi trei monede pentru a ajunge la acelaşi rezultat. Tradiţia cere folosirea celor mai umile monede, drept respect faţă de înălţimea sfatului pe care-l căutaţi, astfel că eu folosesc bănuţi mărunţi (deşi orice monedă va funcţiona). Luaţi trei monede şi aruncaţi-le, şi veţi ajunge la o combinaţie din patru posibile: trei capete, trei pajuri, un cap şi două pajuri, sau două capete şi o pajură. Prin convenţie, capetele

au valoarea 2, iar pajurile, 3. Însumaţi valoarea combinaţiei voastre (3 capete sunt egale cu 6; două capete şi o pajură sunt egale cu 7; două pajuri şi un cap sunt egale cu 8; trei pajuri sunt egale cu 9). Aţi tradus rezultatul unei aruncări într-un număr; în continuare, traduceţi numerele în linii: 6 sau 8 indică o linie yin (întreruptă); 7 sau 9 indică o linie yang (neîntreruptă). Fiecare linie yin sau yang poate fi „schimbătoare” sau „neschimbătoare”. 6 şi 9 sunt linii schimbătoare, 7 şi 8 sunt linii neschimbătoare.

Aruncaţi monedele în total de şase ori şi notaţi de fiecare dată pe o bucată de hârtie linia yin (întreruptă) sau yang (neîntreruptă) pe care o obţineţi. De asemenea, indicaţi (cu un asterisc sau alt semn) fiecare linie schimbătoare.

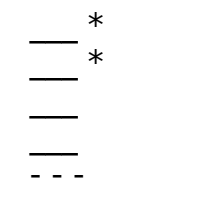
Aveţi grijă să porniţi de jos în sus – prima voastră aruncare constituie linia de jos a hexagramei, iar ultima, linia de sus. Odată ce v-aţi familiarizat cu procedeul, întregul proces nu vă va lua mai mult de un minut sau două.

JASON

Să luăm, drept exemplu, următorul caz. Jason lucrase timp îndelungat ca voluntar într-o organizaţie în a cărei misiune credea. Serviciile sale au fost considerate valoroase, astfel că membrii consiliului de conducere l-au invitat să preia o funcţie de mare responsabilitate – tot de natură voluntară – pe care Jason a acceptat-o. Organizaţia a înflorit. Însă nu toţi membrii consiliului erau prieteni cu Jason. Unul sau doi s-au opus numirii lui, posibil din pricina invidiei sau a altor probleme personale cu care se confruntau. Unul dintre opozanţi – haideţi să-l numim George – a obţinut aprobarea ca Jason să fie cercetat, fără cunoştinţa lui, de către un expert căruia George îi dăduse documente selectate privitoare la activităţile lui Jason. Sprijinindu-se pe această evidenţă limitată, expertul independent a ajuns la concluzia că Jason se afla la mijlocul unui conflict de interese, între munca sa voluntară pentru această organizaţie şi alte activităţi profesionale ale sale. Jason dorea să păstreze atât relaţia cu organizaţia, cât şi cea cu profesia, însă George dorea ca Jason să demisioneze din organizaţie şi a încercat să

se folosească de această investigaţie în scopul forţării demisiei respective.

Jason încerca să aleagă între decizia de a se apăra împotriva acestui atac incorect al lui George şi cea de a contraataca, prin solicitarea adresată consiliului de conducere de a se descotorosi în schimb de George. Astfel că a consultat *I Ching*, (precum şi pe prietenii săi din consiliu). Acestea sunt liniile pe care le-a obţinut: 8,8,7,7,9,9. Hexagrama corespunzătoare arată în felul următor:



Asteriscurile indică liniile schimbătoare: un nouă de pe locul cinci şi un nouă de pe locul al şaselea.

Hexagrama este cea cu numărul 33, a cărei temă este „Retragerea”. (Vei găsi numărul şi locul hexagramei tale în carte cu ajutorul tabelului prezent în marea majoritate a ediţiilor.) Printre altele, Retragerea oferă umătoarele sfaturi:

„Fuga este cea prin care cineva se salvează indiferent de împrejurări, în vreme ce retragerea este un semn al tăriei… Prin aceasta nu abandonăm pur şi simplu câmpul în favoarea duşmanului, ci îi facem înaintarea dificilă, demonstrându-i perseverenţă prin acte individuale de rezistenţă. În acest fel ne pregătim, pe parcursul retragerii, contraatacul.”

Din toate acestea Jason a înţeles că n-ar trebui să demisioneze imediat din postul său, că ar trebui să se opună acuzaţiei de „conflict de interese”, dar că n-ar fi nimerit să-l supună pe George unui contraatac (nu cu acea ocazie, cel puţin). Mai mult, Retragerea oferea sfaturi importante privitoare la atitudinea şi comportamentul lui Jason:

„Muntele se înalţă sub cer, însă, datorită naturii sale, se opreşte în cele din urmă. Pe de altă parte, cerul se retrage tot mai sus şi rămâne de neatins. Aceasta simbolizează purtarea

omului superior faţă de căţărătorul inferior; el se retrage în propriile gânduri, în vreme ce omul inferior păşeşte înainte. Nu-l urăşte pe acesta din urmă, întrucât ura este o formă de de implicare subiectivă, prin care ne legăm de obiectul pe care-l urâm. Omul superior dovedeşte tărie (cerul) prin faptul că-l aduce pe cel inferior la încremenire (muntele) cu rezervarea sa plină de demnitate.”

Toate acestea păreau suficient de clare: acuzaţiile lui George nu vor rezista în faţa plenului consiliului de conducere, astfel că Jason îl putea înfrânge fără a-l înfrunta sau un. (Un sfat asemănător este oferit în Matei 5:39 „... nu vă împotriviţi celui rău” .)

Când obţineţi linii schimbătoare, aşa cum a obţinut Jason în locurile al cincilea şi al şaselea, le transformaţi în contrariile lor (yin în yang şi yang în yin), obţinând astfel o nouă hexagramă care este destinată rezolvării situaţiei rezultată din cea prezentă. Un nouă se schimbă în opt, în vreme ce un şase se schimbă în şapte. Prin schimbarea celor doi de nouă ai lui Jason în doi de opt, noua lui hexagramă arată în felul următor:

- - -
- - -

——
——

- - -
- - -

Aceasta este hexagrama 62, „Preponderenţa celor mărunţi”. Ea i-a oferit lui Jason noi sfaturi privitoare la relaţia sa continuă cu organizaţia:

„Modestia şi conştiinciozitatea excepţională vor fi neîndoielnic răsplătite prin succes; pe de altă parte, dacă un om nu doreşte a se irosi întru totul, este important ca el să nu devină o formă goală şi o întruchipare a servituţii, ci să aibă întotdeauna drept ingredient o demnitate corectă în purtarea sa personală. Trebuie să înţelegem cerinţele vremii, spre a putea găsi compensările necesare pentru deficienţele şi

stricăciunile acesteia.”

Astfel, *I Ching* l-a ajutat pe Jason să păstreze relaţiile cu organizaţia şi să pareze purtarea rău intenţionată a altora, fără a-şi atrage răzbunări ulterioare.

Atunci când consultaţi *I Ching*, nu vă grăbiţi, pentru a putea reflecta asupra pasajelor la care aţi ajuns şi astfel să descoperiţi înţelepciunea pe care vi-o oferă cu aplicare la situaţia cu care vă confruntaţi. Odată ce sunteţi mulţumiţi, cel puţin de impresiile voastre iniţiale, urmează momentul în care liniile „schimbătoare” şi cele „neschimbătoare” intră în joc. La urma urmei, este vorba de *cartea schimbărilor*, astfel că această parte are o importanţă crucială. Dacă nu aveţi nicio linie schimbătoare, înseamnă că situaţia voastră este pentru moment constantă. Pe de altă parte, dacă aveţi toate linile schimbătoare, înseamnă că vi se întâmplă o mulţime de lucruri. Cel mai adesea, vă veţi plasa undeva între extreme (la fel cum s-a întâmplat şi cu Jason). În niciunul dintre cazuri nu există limite temporale absolute – schimbările se pot petrece acum, săptămâna viitoare sau peste cinci ani. Veţi şti ce înseamnă aceasta pentru voi. De asemenea, identificaţi rata schimbării. Fiecare capitol conţine comentarii adiţionale speciale pentru fiecare linie schimbătoare.

Fiecare hexagramă posedă potenţialul de a se preschimba în oricare alta. Simbolic, acest lucru atinge miezul întregii filosofii conţinute aici: Orice situaţie se poate preschimba în oricare alta. Practic, aceasta înseamnă că *I Ching* nu se adresează doar unui număr de 64 de situaţii specifice, ci mult mai multora. În cadrul fiecărei hexagrame există 64 de combinaţii posibile de linii schimbătoare şi neschimbătoare (de exemplu, nicio linie schimbătoare, toate liniile schimbătoare şi toate posibilităţile dintre aceste două cazuri-limită).

De asemenea, există 64 de hexagrame diferite, care dau astfel seama de 64 x 64, adică de 4 096 situaţii posibile. Mai mult, fiecare hexagramă cu linii schimbătoare (adică oricare dintre cele 4 032 situaţii schimbătoare posibile) se poate preschimba în oricare altă hexagramă (64 de situaţii posibile). Astfel, *I Ching* se adresează unui număr de 4 032 x

64, respectiv 258 048 situaţii posibile. (Prin contrast, coloana de ziar „Horoscopul zilnic” se adresează unui număr de 12 situaţii.)

Asemenea filosofiei chineze în general, *I Ching* nu este dependentă de soartă. Forţa sa constă în obţinerea beneficiului maxim din fiecare situaţie. În centrul atenţiei este plasat rolul tău în contextul împrejurărilor prezente – şi modalitatea cea mai înţeleaptă de a-l juca. Prezentul tău va deveni unul din numeroasele viitoruri posibile, însă poţi determina rezultate dezirabile şi le poţi preveni pe cele nedorite prin asumarea responsabilităţii şi prin prudenţă. Ceea ce gândeşti, spui şi faci, depinde de tine. *I Ching* te călăuzeşte pe drumul de la o situaţie proastă la una bună, sau de la una bună la una şi mai bună şi te ajută să eviţi a merge de la o situaţie proastă la una şi mai proastă. Reflectaţi la următorul pasaj din hexagrama numărul 15, „Modestia”:

„Destinele oamenilor sunt supuse legilor imuabile care trebuie să-şi găsească împlinire. Însă omului îi stă în putere să-şi modeleze soarta, după cum purtarea lui îl pune sub influenţa forţelor benevolente sau a celor distrugătoare.”

În vreme ce o mare parte a filosofiei occidentale porneşte de la bunulsimţ, însă ajunge la paradox, cea mai mare parte a filosofiei chineze începe de la paradox, însă ajunge la bunulsimţ.

După ce-aţi dat cu banul şi aţi parcurs pasajele la care aţi fost trimişi, s-ar putea să vă minunaţi cât de specific se aplică ele gândurilor care vă preocupă, după cum s-a întâmplat în cazurile lui Sarah şi Jason. Nu am nicio explicaţie a capacităţii cărţii de a merge exact la pârghiile potrivite – dar accept bucuros rezultatele. Numiţi-mă pragmatist mistic. Jung a numit acest proces „sincronism” –, o corespondenţă non-coincidenţială între două secvenţe evenimenţiale aparent independente una în raport cu cealaltă. Eşti în căutarea unui sfat, dai cu banul de câteva ori şi *I Ching* îţi oferă îndrumări de expert, rezultate pur întâmplător. Nu pare din cale-afară de logic, însă, cu siguranţă, funcţionează. Hume socotea că „întâmplarea” este un cuvânt vulgar, care nu reprezintă

decât o expresie a ignoranţei noastre. Eficacitatea ajutorului dat de *I Ching* sugerează că Hume a avut dreptate.

De asemenea, puteţi fi conduşi către o hexagramă al cărei sfat nu este evident la prima vedere. În oricare dintre situaţii, ideea este aceea de a utiliza lucrurile pe care le citiţi ca pe o trambulină către contemplaţie. Platon ar fi de acord cu premisa implicată aici: cunoaşterea se află deja înăuntrul vostru, chiar dacă e posibil să aveţi nevoie de ajutor pentru a o aduce la suprafaţă.

Eu văd în *I Ching* o fereastră care vă oferă o imagine a ceea ce gândiţi cu adevărat cu privire la un lucru sau altul. Psihanaliştii şi psihologii au şi ei propriile ferestre prin care privesc înăuntrul minţilor voastre. Tehnicile freudiene de asociere liberă a cuvintelor (analistul rosteşte un cuvânt, la care răspundeţi prin primul cuvânt care vă vine în minte) sau de interpretare a viselor sunt două căi către gândurile şi sentimentele voastre mai profunde. Acest lucru poate fi, de asemenea, realizat în mod nonverbal, ca în cazul testelor Rorschach. Consultarea lui *I Ching* este o modalitate filosofică de a pescui în aceste ape adânci. Însă, în loc de a găsi ceva în neregulă în ceea ce vă priveşte, vă ajută să faceţi lucrul potrivit. Aici stă uriaşa deosebire.

CUPRINS

MULŢUMIRI....6
STUDIU INTRODUCTIV....9
FORME FILOSOFICE ACTUALE ALE CONSILIERII....9
ŞI PSIHOTERAPIEI....9
PARTEA I....23
1. UNDE A PORNIT-O GREŞIT FILOSOFIA ŞI CUM S-A SCHIMBAT ÎN BINE ULTERIOR....24
2. TERAPIE, TERAPIE PRETUTINDENI, ÎNSĂ NIMIC SUPUS GÂNDIRII....36
3. PEACE ADAPTAT RITMULUI TĂU: CINCI PAŞI CĂTRE MANAGEMENTUL FILOSOFIC AL PROBLEMELOR....55
4. LECŢII IGNORATE DIN DISCIPLINA FILOSOFIE CE VĂ POT FI DE AJUTOR ÎN PREZENT....68
PARTEA II....93
5. ÎN CĂUTAREA UNEI RELAŢII....94
6. MENŢINEREA UNEI RELAŢII....105
7. ÎNCHEIEREA UNEI RELAŢII....123
8. VIAŢA ŞI CONFLICTUL DE FAMILIE....137
9. PROBLEME DE SERVICIU....152
10. VÂRSTĂ DE MIJLOC FĂRĂ CRIZĂ....170
11. DE CE SĂ FII MORAL SAU ETIC?....182
12. DESCOPERIREA SENSULUI ŞI A SCOPULUI....207
13 A OBŢINE AVANTAJE DIN PIERDERI....230
PARTEA III....247
14. PRACTICAREA FILOSOFIEI CU GRUPURI ŞI ORGANIZAŢII....247
PARTEA IV....262
APENDIX A....262
PARADA SUCCESELOR FILOSOFILOR....262
APENDIX B....288
ORGANIZAŢII DE PRACTICĂ FILOSOFICĂ....288
APENDIX C....293
CATALOG AL FILOSOFILOR PRACTICIENI....293
APENDIX D....297
LECTURI RECOMANDATE....297
APENDIX E....300

CONSULTÂND I CHING.....300